آ.ت.آوانسیان

پخته خواری

بالاخره علاج همه بیماری ها کشف گردید، خام خواری یگانه علاج همه بیماری هاست

پخته خواری عادتی است غلط و مرگ آور که باعث بیماری ها و همه بدبختی های انسان ها میشود

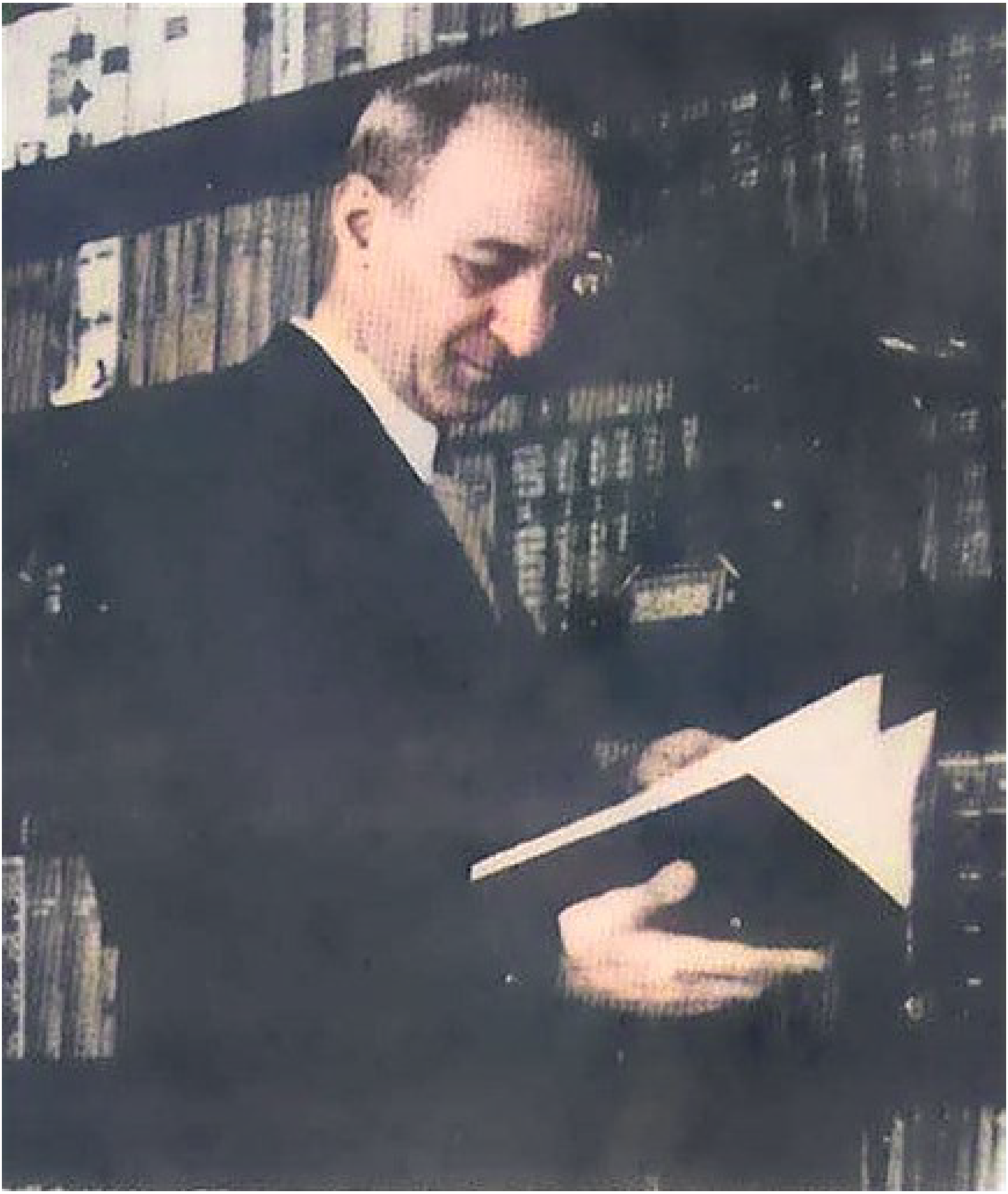
پخته خواری، گوشت خواری و دارو خواری، عاملین اصلی همه بیماری ها هستند که در بیمارستان ها انجام میگیرند

خوراک پخته اصلا غذا نیست، بلکه سم است و تفاله و بیماری و مرگ

در دنیا کمبود غذایی وجود ندارد بلکه ازدیاد غذایی وجود دارد. غذای موجود با آتش محو میشود

یک نسخه برای همه ی بیماری ها: پخته نخورید، حیوانی نخورید، هر غذای خام گیاهی که دوست دارید را بخورید

تهران





تصویر رنگی شده از آرشاویر در آوانسیان
Arshavir Ter Hovannessian (Aterhov)

پخته خواری

یک عادت مرگ آور

باعث همه بیماری ها

نویسنده: آرشاویر در آوانسیان

تهران، ۱۳۵۷ـ۱۳۶۰

فهرست

عنوان | **صفحه**

عکس العمل

من از خوانندگان مخصوصاً خواهش میکنم مسأله ی عکس العمل را خوب مطالعه کرده و معنی آن را دقیقاً درک کنند که خیلی مهم است. در کتاب خام خواری گفته شد که بیماری با دو جنبه ظاهر میشود، یکی علائم ناقص کار کردن ارگانها در نتیجه ی غیر کافی بودن غذای طبیعی و دیگری مسموم شدن آنها توسط غذای پخته و دارو های شیمیایی است. ناقص کار کردن ارگانها مانند مرض قند، قلب، کلیت، نفریت، زخم معده و یا سیل، کم خونی، پارگی فتق و مانند آنها ظاهر میشوند و مسمومیت ارگانها، فشار خون، نقرس، سیاتیک، دیسک، تشنج و غیره را به وجود می آورد، بدین ترتیب که:

هر روز با غذای پخته یک مقدار مواد سمی وارد بدن می شود. اگر این سم تماماً در بدن باقی میماند در عرض چند ماه شخص را مسموم میکرد و می کشت. بدن سعی میکند قسمت عمده از آنها را دفـع کند. برای این کار بدن وسیله ها و راههای مختلف پیدا میکند. جوش، چرک، درد، اسهال، خارش پوست و تب، علامت عکس العمل شفابخش بدن است که همیشه سعی میکند مقداری سموم را از بدن دفع کند. هیچ پخته خواری و هیچ پزشک پخته خواری معنی این عکس العملهای بدن را نمیداند. هم بیمار و هم پزشک این علائم را بیماری تصور میکنند. پزشک با سموم مختلف سعی میکند این عکس العمل های شفابخش بدن را قطع کند، سموم دفع شدنی را به جای اولیه خود برگرداند و چند نوع سم دیگر هم روی آنها اضافه کند. این است کار پزشکان پخته خوار. آنها عوض این که بیماران را شفا بدهند، عکس العمل شفابخش بدن را قطع میکنند و بیمار را بیمارتر می سازند. از اینجا تجارت قرص آمپول و شربت به میدان می آید؛ کار از یک قرص شروع میشود، چون روز به روز ناراحتی سنگین تر میشود این یک قرص به زودی به بیست قرص میرسد. این است پیشرفت «علم» پزشکی. مـن خوب به یاد دارم در بچگی وقتی پزشک دارو تجویز میکرد داروساز چند نوع گرد دارو را با هـم مخلوط می کرد، توی کاغذهای کوچک میپیچید و به ما میداد. اکنون همه میبینند که این داروها و آمپول ها مثل سیل دنیا را پوشانده است؛ هیچ کدام از این داروها به غیر از این که عکس العمل شفابخش را خنثی و مردم را مسموم کند، قادر نیست کار دیگری انجام دهد. به نظر بعضی مـردم هـر پـزشـکـی کـه بیشتر و گران قیمت تر دارو تجویز کند، معروف تر شناخته میشود و شهرت او بالاتر می رود.

خواننده ی عزیز، مسأله ی عکس العملهای شفابخش را خوب به یاد بسپارید. موقع پخته خواری عکس العملهای بدن زود زود تکرار میشود. مقداری از سموم دفع میگردد، شما دو مرتبه پر میکنید، بدن دفع می کند و شما وارد میکنید، بدین ترتیب عکس العملها (بیماریها) دائماً ادامه پیدا می کنند. یعنی شما همیشه بیمارید، همیشه به پزشک مراجعه میکنید، به پزشک پول میدهید، به دارو فروش پول میدهید. دارو نیز کار خود را انجام میدهد و عکس العمل بدن را قطع میکند. شما خوشحال هستید، دارو شما را معالجه کرد، پزشک شما را از درد و از بیماری نجات داد؛ چند روز دیگر درد سنگین تر شروع میشود. طبیعت نمیخواهد که بدن شما به این زودی مغلوب شود. داروها رفته رفته بیشتر میشوند تا متفقاً با سموم غذایی شما را از این دنیا مرخص میکنند.

شما در ده ها سال پخته خواری دائماً سموم زیادی در جاهای مختلف بدن جمع آوری کرده اید، اینها

را باید از بدن بیرون کنید تا به سلامتی کامل برسید. وقتی شما خام خوار میشوید، سلولهای زائد که فقط با غذای پخته تغذیه میکنند گرسنه مانده و می میرند، سموم حل شده دفع می گردند و وزن بدن صریحاً پایین می آید. سم در سه حالت در بدن موجود است ۱-مایع ، ۲- نه مایع و نه جامد، ۳- جامد.

مایع نسبتاً زود دفع می گردد. نه مایع و نه جامد که کلمی نامیده می شود مدتی در خون باقی می ماند و ناراحتیهای مختلف ایجاد میکند. جامد که از همه مهمتر است در شست پا، مفاصل، ستون فقرات، رگها و مویرگها نفوذ کرده و مرحله به مرحله حل میشود. سمی که داخل بدن شده به طرف خون هجوم می آورد تا دفع گردد و خون خام خوار را مسموم میکند، او را یک مدت «بیمار» و احتمالاً دچار سرگیجه، ضعف، درد، اسهال، بی اشتهایی و غیره می کند. اینجا است که شخصی که تازه خام خوار می شود باید خوب توجه داشته باشد که این قبیل عکس العملها هستند که سموم بدن را دفع می کنند. یعنی خود بیماری را دفع میکنند تا او را از همه نوع ناراحتی ها نجات دهند.

من خودم که تا پنجاه و سه سالگی همه نوع بیماری جمع کرده بودم و تمام بدنم پر سم بود، از از خام خواری عکس العملهای خیلی شدید مانند ضعف، سرگیجه سر درد، دل درد، پا درد، کمر درد، زانو درد، گردن درد، بی اشتهایی، اسهال، تب و خیلی عکس العملهای دیگر داشتم؛ بعد از خام خواری چقدر عکس العمل های شدید داشتم، دردها کشیدم، ولی یک دقیقه هم شک نکردم. هیچ کس راجع بـه عکس العمل به من چیزی نگفته بود، هیچ جا نخوانده بودم، فکرم به قدری روشن بود که فکر کردم من که غذای طبیعی میخورم و غذای طبیعی مثل سیب یا پرتقال نمی تواند به من ضرر برسانند، پس این همین سموم است که از بدن دفع میشود، بگذار هر چه میخواهد بیشتر درد کند که زودتر بدنم از سم خالی شود تا من از این ناراحتیها زودتر نجات پیدا کنم. تحمل کردم و موفق شدم. اطرافیانم می گفتند: این بیچاره دیوانه شده، همین امروز- فردا می میرد. ولی من مثل خاره ایستادم و به حرف های آنها وقفی نگذاشتم.

تعجب من از این است که راجع به عکس العمل اینقدر صحبت کردم و نوشتم، باز هم بیشتر مردم که می خواهند خام خواری را شروع کنند می گویند: «می خواهم خام خواری را **امتحان** کنم.» این قبیل اشخاص که می خواهند خام خواری را **امتحان** کنند معلوم است کـه معنـی خـام خـواری را هنوز درک نکرده اند، هنوز به دانایی طبیعت ایمان نیاورده و غیر طبیعی و مضر بودن پخت و پز را درک نکرده اند. از همه بدتر میخواهند که فایده ی خام خواری با علم ثابت شود، علمی که غذای زنده ی طبیعی و کامل را با آتش میکشد و برای ما غذای شیمیایی میسازد و با این عمل احمقانه میلیونها دلار پول جمع می کند. بیشتر پزشکان فهمیده اند که این کار جز حقه بازی چیز دیگری نیست، ولی باز هم آن را ادامه می دهند، به بهانه ی این که هر چه یاد گرفته اند را اجرا می کنند.

من چند دفعه نوشتم کسی که خام خوار کامل است و چیز پخته ای نمی خورد، هر نـاراحتی و هـر «بیماری» که احساس کند، عکس العمل شفابخش است و باید خوشحال باشد که دارد معالجه می شود، سمومی را که در عرض ده ها سال وارد بدن کرده دارد دفع میکند. مردم چه فکر میکنند؟ این سم که در همه جای بدن نفوذ کرده چطور باید از بدن خارج شود؟ باد که نمیبرد؟ سم از جاهای مختلف بدن با درد فراوان کنده میشود، به طرف خون جاری میشود و با درد، با مدفوع، با ادرار، با

عرق کردن، با جوش با خارش و غیره از بدن دفع میگردد. کسی که میخواهد خام خواری را **امتحان** کند، معلوم است که به دانایی طبیعت ایمان ندارد و میخواهد صحت قانون طبیعت را امتحان کند. او می گوید: «ببینم خام خواری با بدن من سازگار است یا نه؟» و وقتی عکس العمل شفابخش شروع می شود، این آدم خیال میکند که خام خواری به او ضرر رسانده است.

راجع به عکس العمل شفابخش هم اگر خواننده فراموش کرده و یا معنی آن را درک نکرده است وحشت زده پیش دکتر میرود. دکتر هم بلافاصله خون و ادرار او را به آزمایشگاه می فرستد. خون بیمار در مدت عکس العمل به قدری زیاد اسید اوریک نشان میدهد که دکتر در عمرش ندیده بود. او وحشت میکند چون نمیداند که این اسید اوریک از بیرون وارد خون شده یا از بدن کنده شده و به طرف خون آمده است. او فقط اینقدر میداند که این آدم خام خواری کرده و بیمار شده است. چند نوع قرص میدهد و قدغن می کند که دیگر هیچ وقت خام خواری نکند. بیمار نیز خوشحال میشود چون کباب و قورمه سبزی در انتظار اوست. شنرح (اسکف ارامنه ی ترکیه) کتاب سفارش میدهد، مبلغی پول هم هدیه می فرستد و خام خوار می شود. بیست روز دیگر وقتی عکس العمل شفابخش شروع می شود می نویسد: «متأسفانه خام خواری به بدن من نساخت، مجبور شدم ول کنم و دوباره پخته خوار شوم.» چه انتظاری باید داشت؟

خواننده ی عزیز، خوب توجه کنید. من گفتم و باز هم میگویم: کسی که خام خوار شد و هیچ وقت پخته نخورد، هر ناراحتی و هر دردی که احساس کرد عکس العمل شفابخش (یعنی خود علامت معالجه) است، هیچ وقت نباید ذره ای شک داشته باشد، باید تحمل کند تا این عکس العمل تمام شود. بعد از هر عکس العمل مشابه، شخص احساس میکند که ده- پانزده سال جوانتر شده (یعنی ده پانزده سال طول عمرش زیادتر شده). پس اگر کسی میخواهد خام خواری را امتحان کند باید این عکس العمل های شفابخش را تحمل کند و وقتی آنها تمام شدند آن وقت نتیجه ی خام خواری را مشاهده خواهد کرد.

باز هم مجبورم مسأله ی عکس العمل شفابخش بدن را تکرار کنم تا هیچ کس نگوید: «نخواندم، ملتفت نشدم، توجه نکردم» و از این قبیل حرف ها. کسی که خامخواری را شروع کرد باید انتظار عکس العمل شفابخش بدن را داشته باشد. این عکس العمل برای همه یکسان نیست، بدن هرکس خصوصیت خاصی دارد. برای دفع سموم، بدن سعی میکند راه های مناسب و جاهای ضعیف را پیدا کند. اسید اوریک در هر کجا که حل می‌شود، مانند شست پا، مفاصل، بین مهره های ستون فقرات، زانو، گردن و خیلی جاهای دیگر، در آنجا دردی شدید به وجود می آورد. گاهی شخص دچار دل درد، نفخ، اسهال، سرگیجه، سردرد، جوش، خارش، خشک شدن ناحیه هایی از پوست و غیره می‌شود. گاهی موها و ناخن های ضعیف میریزند و جای آن ها را مو و ناخن تازه و سالم پرمی‌کند. همه ی پزشکان این عکس العمل های شفا بخش را بیماری تصور می کنند و داروهای سمی به کار می‌برند. راجع به عکس العمل های بدن خیال می‌کنم به اندازه ی کافی نوشته باشم. بطوری که که مردم حق دارند بگویند که کتاب تکراری است. خیلی آرزو دارم مردم همین حرف های تکراری را خوب درک نمایند. هر کس خام خوار می‌شود و غذای پخته نمی‌خورد، هر ناراحتی و هر دردی که احساس کند (یعنی به تشخیص پزشکان بیمار شود)، نه فقط نباید بترسد، بلکه باید خیلی هم خوشحال شود که دارد از بیماری های خود نجات پیدا می‌کند و سمومی را که

در بدن جمع کرده را دفع میکند، سلول های زائد را حل می‌کند و خلاصه به سوی سلامتی کامل پیش می رود. اینقدر که راجع به عکس العمل های شفابخش صحبت کردم امیدوارم بعد از چند هفته یا چند ماه خام‌خواری نیایند بگویند که: «آقای آوانسیان، ضعف دارم، سرم گیج میرود چه کنم؟» یا «آقای آوانسیان، پاهای من درد گرفته است، چکار کنم؟» من می‌پرسم کتاب خام‌خواری را مطالعه کرده اید؟ جواب میدهد: «آری.» می‌پرسم: «راجع به عکس العمل های شفابخش کمی مطالعه کرده اید؟» جواب میدهد: «آری.» می‌گویم:« پس چرا می پرسید؟» می‌گوید:«این عکس العمل است؟ نمیدانستم.» حالا این خوب است که پیش من می آیند. بعضي ها که وحشت کرده پیش دکتر رفته و با یک مقدار سم (دارو) برمی‌گردند. "دکتر"، "پزشک" ، "دانشمند"،چه حرف های گنده گنده! اگر من بگویم "نادان"، بی‌عقل و "جانی" همه مرا مذمت می‌کنند که بی‌خود به پزشکان محترم توهین‌می‌کنم. ولی مقصود من توهین کردن نیست، به نظر من گفتن حقیقت گناه نیست. من فقط حقیقت را می‌گویم. مهندس بدن انسان، طبیعت، برای بدن ساخت خود غذاهای گیاهی خام را تعیین کرده است. کسی که قانون ابتدایی طبیعت را نشناسد، او نادان است؛ کسی که می‌شنود غذای پخته ارزش غذایی ندارد وفقط منبع بیماری است اما وقعی نمی‌گذارد، او بی عقل است. کسی که غذای طبیعی را برای مردم قدغن میکند، او یک جانی و آدم کشِ جنایتکار است. شما چه لقبی میدهید به آن کسی که به گاو و گوسفند، یونجه ی خام را قدغن کند و به آنها یونجه ی پخته بدهد و یا به شتر خار پخته بدهد؟ خار بیابان غذای طبیعی شتر و میوه ی زنده، غذای طبیعی انسان است.
وقتی یک پزشک مصرف میوه ی خام را برای مردم قدغن می کند، او هم نادان است هم بی عقل و هم جانی. وقتی یک پزشک این حرف ها را میخواند و باز هم مصرف غذای خام را برای بیماران قدغن میکند، او دیگر تمام دیوانه است.

سرطان چیست؟

همان طور که در کتاب اول نوشته ام، پخته خوار دارای دو بدن است؛ بدن اصلی و بدن دروغی. بدن دروغی از خوراکهای پخته به وجود می آید و با خوراکهای پخته تغذیه می شود. یاخته شناسان خیلی تلاش کردند تا فرق بین ساختمان یاخته های سرطانی و طبیعی را بشناسند. یگانه فرقی که آنها توانستند پیدا کنند این بود که سلولهای سرطانی شکل کاملاً ساده ای داشته و فاقد هرگونه دستگاه های تخصصی برای انجام کارهای مفید میباشند، یگانه هدف این سلولها این است که عقب پروتئین بگردند، آن را ببلعند و تولید مثل کنند. همان طور که میدانیم سلولهای زائد پخته خوارها عین همین خاصیت را دارند، فقط یک درجه فرق بین آنها وجود دارد. به این معنی که بدن اصلی، سلولهای زائد را به نحوی زیر کنترل خود نگاه میدارد و آنها را به جاهای خالی بدن مثلاً زیر پوست، جلوی شکم آقایان و پای خانم ها پخش میکند. بدن اصلی برای نگاه داشتن حجم ضروری ارگانها مجبور است این سلولهای زائد را قاطی سلولهای اصلی کند و بدین طریق موقتاً مانع می شود که آنها فشار خود را روی یک ارگان متمرکز کنند و آن را از کار بیندازند.

هم سلولهای زائد و هم سلولهای سرطانی از همین غذاهای پخته به وجود می آیند که شخص حریص و معتاد در آشپزخانه ی خود با دست خود تهیه میکند. سلولهای زائد قادر نیستند مقدار هنگفتی غذای غیر طبیعی را که از راه اعتیاد حریصانه وارد بدن پخته خوارها میشود تماماً جذب

کنند. قسمت زیادی از آن با کوشش دفاعی بدن میسوزد، به حرارت زائد تبدیل میشود و بی فایده ناپدید می گردد. یک قسمت از سلولهای زائد سعی میکنند استقلال پیدا کنند تا بتوانند این خوراک های زائد را تماماً ببلعند، وقتی که یک یا چند تا از این سلولهای زائد در تلاش خود موفق می شوند و استقلال به دست می آورند به یک صورت باور نکردنی شروع به بلعیدن خوراکهای زائد میکنند، مخصوصاً اسید آمینه های گندیده ی حیوانی که ارباب پرخور به آنها تعارف میکند. به همین طریق از یک یا چند سلول ناچیز شروع شده، یک هیولا بوجود می آید که تمام دنیا را به وحشت انداخته است.

یک شخص واقع بین که فکر خود را همیشه با مسائل اساسی مشغول نگاه میدارد نمی تواند تعجب نکند که دانشمندان در تحقیقات و مطالعات خود برای چه مسائل پوچی وقت، انرژی و پول مصرف می کنند. آنها در تحقیقات خود راجع به وجود آمدن سرطان، چهارصد نوع ماده ی سرطانزا جمع آوری کرده اند که هیچ کدام از آنها به غیر از مسأله ی تغذیه کوچکترین رابطه ای با عامل اساسی سرطان ندارد. هر کس باید از خود سؤال کند که خیلی خوب، فرض کنیم سموم مختلف، اشعه، تحریکات مزمن، آسیب بدنی، سوختگی، ویروس، نیکوتین، قیر و گروهی چیزهای دیگر می توانند سلول ها را از وظایف خود باز دارند، به آنها ضرربزنند، آنها را ضعیف سازند، له کنند، بکشند و از بین ببرند؛ ولی کدام عامل سبب میشود که به یک یا چند سلول چنان نیروی عظیمی برای رشد و تکثیر بدهد که قادر شود در مدت کوتاهی ساختمان شگفت انگیز بدن انسان را زمین بزند و به هلاکت برساند؟

این نیروی وحشتناک را خود صاحب بدن با دقت هرچه تمام تر برای نابودی خود در آشپزخانه می آفریند. پس هر لقمه غذای پخته سرطان زاست، یعنی همه ی لقمه های غذاهای پخته متفقاً سرطان را به وجود می آورند. در حین مطالعات خود دانشمندان با عامل اصلی سرطان به دفعات زیاد برخورد می کنند، مدرک انکار ناپذیر در دست میگیرند، مدتی به آن خیره میشوند، حتی تأیید هم میکنند، ولی همین که صحبت از تغییر تغذیه به میان می آید آنها وحشت زده چشمان خود را سفت می بندند و مثل رعد زده ها فرار میکنند. چرا این طور است؟ چون که آنها در عادت تغذیه ی خود نمی خواهند چیزی غیر طبیعی ببینند. مخصوصاً از نان که هر روز میخورند و از زمانهای قدیم غذای اصلی و حتی مقدسی حساب شده نمیخواهند انتقاد کنند. نمیخواهند ببینند که نان طبیعیِ خود، گندم زنده را با پوست گرفتن، آرد کردن، خمیر کردن و پختن، چندین بار حرام کرده اند.

یاخته شناسان آشکارا میبینند که یاخته های سرطانی فاقد دستگاههای تخصصی اند و توانایی فعالیت مفید ندارند. به نظر آنها سلولهای اشخاصِ به اصطلاح سالم *(آنها خبر ندارند که بین پخته خوارها حتی یک نفر انسان سالم هم وجود ندارد)*، اول کامل و بی عیب بوده اند و سپس در اثر بعضی مواد سرطان زا صفات طبیعی و قدرت اختصاصی خود را از دست میدهند. به عبارت دیگر به نظر این یاخته شناسان، نبودن ماشینهای تخصصی و نقص در کار تولیدی بـه هـر نـوع عامل اتفاقی مربوط می باشد به غیر از مواد اولیه ای که مهندس (طبیعت) برای کارخانه ی (بدن انسان) ساخت خـود تعیین نموده است. این آقایان نمیتوانند ببینند که چطور هر روز مقدار زیادی سلول هـای مـرده، سمی، بی ارزش و توخالی به عنوان غذا وارد بدن پخته خوارها میشود. یاخته شناس معروف آمریکایی بـه نـام کاودری (Cowdry) کلیه ی مدارکی را که دانشمندان دنیا در مطالعات خود

بدست آورده اند جمع آوری کرده و در یک کتاب قطور زیر عنوان "سلولهای سرطانی" (Cancer Cells) جمع آوری کرده است. یک خواننده ی واقع بین می توانـد به آسانی ببیند که تشخیص علت اصلی سرطان به چه اندازه روشن و آشکار است. ابتدا این کتــاب بـه زبان روسی به دست من افتاد. بعداً برای کتاب انگلیسی خام خواری میخواستم از اصل کتاب استفاده کنم. با زحمت فراوان موفق شدم یک جلد کتاب اصلی از آمریکا وارد کنم. در اینجا چند قسمت از ایــن کتاب را برای خواننده می آورم.

کاودری می نویسد: «با از دست دادن یک قسمت یا کلیه ی دستگاه های تخصصی در سلولهای سرطانی به همین نسبت از قدرت تولیدی آنها کاسته میشود. بدون دستگاه های لازمه، انجام وظیفه ممکن نیست.»(صفحه۱۱) کاودری خبر ندارد که برای ساختن دستگاه های تولیدی سلولها به مواد خام احتیاج دارند و وقتی مواد خام به مواد پخته تبدیل میشوند برای یاخته نه ساختمان میماند و نه انجام وظیفه ی مفید.

کاودری از روش Rusch اقتباس می کند و می نویسد: «سلولهای طبیعی دارای دستگاه ها و ماشین هایی هستند که کامل بودن آنها را مشخص می کند. عملیات این ماشینها وقتی وسائل ساختمانی آنها به حدود معینی میرسد به حد اعلا میرسد.»(صفحه ۱۰) و در جای دیگر می نویسد: «در راه به سوی سرطان، سلولها یک یا چندین استعداد فعالیتی خود را از دست میدهند یعنی تغییرات ارثی می شود، برای این که به استقلال کامل برسند مجبورند چند دستگاه و وسایل مفید از دست بدهند. تخم و نطفه چون سلولهای کامل هستند به سرطان تبدیل نمی شوند.» (صفحه ۳۳۳)

مهمترین فعالیت سلولهای سرطانی این است که دائماً مواد هیدروژنی شکار کنند پروتئین حیوانی ببلعند، آمینو اسیدها را ببلعند پروتئینهای مصنوعی بسازند و خیلی زرنگیهای دیگر انجام دهند. سلولهای سرطانی «مانند تله ی هیدروژنی از ذخیره ی بدن اسید آمینه ها را بیرون می کشند و بر نمی گردانند.»(صفحه ۳۹) کاودری سپس در چند سطر دیگر می نویسد: «چنـیـن بـه نـظـر مـی رسـد کـه متابولیسم هیدروژنی سلولهای سرطانی در پیشرفت خود سعی میکنند موادی را که سلولهای فعال بسیار احتیاج دارند از آنها بربایند ،نویسنده پروتئین حیوانی را برای بدن خیلی لازم می داند. *کریستین سن (Christensen)* و *هندرسن (Henderson)* خیال می کنند که برتری در جمع آوری اسید آمینه ها توسط سلول های سرطانی و رشد بی اندازه ی آنها در یک موجود ضعیف یک عامل مهم میباشد. (۱۹۵۲) به خیال آنها ضعیف شدن بدن در نتیجه ی کمبود اسید آمینه های حیوانی میباشد، نه از کمبود غذای طبیعی.

سلولهای سرطانی دائماً پروتئین میسازند (سنتز). کاودری می نویسد: «گاهی مشاهده شــده کـه سرطان بدخیم همراه با سنتز غیر طبیعی و حتی همراه با به وجود آمدن پروتئین غیرطبیعی جلـو میروند. برای رشد غده ی سرطانی پیوسته پروتئینهای تازه ظاهر می شوند و حال آن که در شرایط طبیعی سنتز با تجزیه کنترل میشود، یعنی از یک طرف سلولهای تازه به وجود می آیند و از طرف دیگر میمیرند.» (صفحه ۱۵۲) سپس کاودری از گاسپرسن می آورد: «به نظر میرسد که بین سلولهای بدخیم سرطانی و سلولهای نرمال مربوط به پیشرفت سیستم پروتئین سازی یک فرق اساسی وجود دارد. در سلولهای غده ی بدخیم، دستگاه های جلوگیرنده که معمولاً در فعالیت سیستم پروتئین سازی

یک حدودی معین می کنند، کم و بیش از کار می افتند.» (صفحه ۱۰۱و۱۰۲) پروتئین و باز هم پروتئین. خواننده ی عزیز، این همین پروتئین است که آقایان پزشکان مصرف آن را شب و روز به بزرگ و کوچک توصیه می کنند. همان طور که می بینید این پروتئینها و این اسید آمینه ها به درد غده ی سرطانی می خورند.

کاودری تصدیق می کند که: «سلولهای بدن انسان غیر قابل تصوری شخصیتهای کوچک و پیچیده هستند که شاید از بیشتر از ده هزار قسمت مختلف تشکیل شده اند؛ تشخیص فرمولهای ریاضی چهار- پنج عضو ترکیب کننده، کاری است بسیار مشکل. چطور ممکن است با هزارها عضو گوناگون معامله کرد؟» (صفحه ۱۵۱و۱۵۲) بلی، زیست شناسانی که از ساختمان و فعالیت یک سلول اینقدر کم اطلاع دارند، سرنوشت تمام مردم را در دست گرفته اند، حساب های مهندس اصلی (طبیعت) را به آتش سپرده اند و خیال می کنند که میدانند این سلولها روزانه چقدر چربی، مواد نشاسته ای، پروتئین، ویتامین و غیره احتیاج دارند. با این حساب های پوچ، غلط و خطرناک، هم مغز خود و هم مغز مردم زودباور را به کلی خراب کرده اند.

یاخته شناسان بی شماری گواهی جمع کرده اند که نشان میدهد کم خوری در به وجود آمدن سرطان یا روی رشد آن اثر دارد. در زمان جنگ بین الملل در نتیجه ی جیره بندی ها در دانمارک، روسیه، آلمان و اتریش، تلفات سرطانی کمتر شد. به نظر *هیندهد (Hindhede)* پرخوری در رویدادهای سرطانی اثر زیادی دارد. کاودری از تجربیاتی که روی حیوانها انجام گرفته نمونه هایی می آورد. مک کی *(MacCay)* نشان میدهد که محدود کردن تغذیه از بروز سرطان جلوگیری میکند و یا از سرعت رشد آن میکاهد. پیوند سرطان بـه موشهای پرخور به مقدار غذای خورده شده ی آنها بستگی دارد. موشهایی که با غذای محدود زندگی میکنند، پیوند سرطان را به مراتب سخت تر از موشهای پرخور قبول می کنند. مـک کـی و دوستانش روی موشهایی مطالعه کرده اند که به قدری کم غذا میخورند که فقط نمیرند، ولی رشـد هـم نکنند. یک دسته از آنها را هفتصد روز و دسته ی دیگر را نهصد روز جوان نگه داشته اند و نگذاشتـه انـد که آنها به بلوغ برسند، در صورتی که در شرایط معمولی طول عمر آنها ششصد روز است. وقتـی بـه این موش ها مجدداً به حد کافی غذا دادند، بیش از هزار و چهارصد روز (یعنی بیشتر از دو برابـر طـول عمر "طبیعی") زنده ماندند. مدارک بعدی نشان داد که بین ۱۹۸ موش که با رژیم «*نرمال*» تغذیه می کردند ۱۵۰ مورد سرطان مشاهده شد، ولی بین ۲۰۰ موش کم خوراک فقط ۳۸ غده ی سرطانی دیده شد.

آنها به دفعات تلاش کردند از دفاتر بیمه مدارکی به دست آورند که نشان دهد رابطه ای بین وزن بدن و مرگ و میرهای سرطانی وجود دارد، ۷۷٤۰٦۷۲ بیمه نامه بررسی شد. در هر صد هزار سند، برای وزن بالاتر از نرمال ۳۷ ، وزن نرمال ۳۲ ، و کمتر از نرمال ۲٤ مرگ نشان داده شد. یک حساب خیلی قابل توجه ولی قابل تأسف برای مدت پنجاه سال از ۱۹۰۰ تا ۱۹۵۰ همزمان با پیشرفت علم پزشکی و به موازات آن پیشرفت مرگ و میرها از سکته و سرطان از این قرار است: در مدت پنجاه سال برای یکصد هزار مرگ از سرطان از ٦٤ به ۱۳۹/٦ رسیده، همچنین از بیماریهای قلبی از ۲٤٤ به ٤۷۸/۱ یعنی تقریباً دو برابر رسیده است. حالا جالبتر از این در ۱۹٦٤ یعنی در مدت چهارده سـال، مـرگ در نتیجه ی سرطان از ۱۳۹/٦ به ۱۵۱/۳ در یکصد هزار نفر رسید. همچنین در بیماریهای قلبی از ٤۷۸/۱ به ۵۰۸/٦ رسید. این صورتها را دانشمندان آمریکایی

از دفاتر رسمی شرکت های بیمه بـه دست آورده اند و هیچ خجالتی هم نکشیده اند. حالا حساب کنید اگر با همین سرعت جلو بروند، بعد از پنجاه یا صد سال به کجا میرسند؟ بین حیوان های آزاد در محیط طبیعی، سرطان شناخته نشده است. بعد از این که میمون های اسیر را مدتی طولانی با غذای غیر طبیعی تغذیه نمودند، یک یا دو تا غده ی سرطان در آنها مشاهده شد. در عمق دریاها، آنجا که دست خرابکارانه ی انسانها نرسیده است، غده ی سرطانی به کلی نایاب است.

کاودری تصدیق میکند که کیفیت غذا در بروز سرطان خیلی مؤثر است. او می نویسد: «بالاخره حقیقت آشکارا نشان میدهد که حیواناتی که با غذای طبیعی تغذیه میکنند، به سرطان کمتر تمایل دارند تا آنهایی که با غذای کاملاً تصفیه شده تغذیه میکنند.» یگانه دسته ی بزرگ از موجوداتی که از سرطان به کلی مصوننند در عمق دریاها زندگی میکنند، این حقیقت بیشتر اهمیت پیدا میکند به دلیل این کـه جمعیت موجودات دریاها سه برابر موجودات روی زمین است. متأسفانه اکنون مردم «*متمدن*» آب دریاها را نیز مسموم می کنند.

بالاخره حین این جستجو زیست شناسان با عامل اصلی سرطان روبه رو میشوند، به آن نگاه میکنند، حتی تصدیق هم می کنند، ولی با تمام بی علاقگی و خونسردی از کنار آن رد می شوند، مثل اینکـه خواسته ی آنها چیز دیگری است. کاودری مینویسد: «عقیده ای که مصرف زیاد بعضی مواد غذایی یـا فقدان آنها می تواند در بدن انسان سبب سرطان شود، کم کم زمینه پیدا می کند.» (صفحه ۲۲۰) آنها اثرات غذای طبیعی را صریحاً میبینند. کاودری می نویسد: «بالاخره مدارکی به دست می آید که نشان می دهد بعضـــی حیوانات که با غذای طبیعی تغذیه میکنند کمتر به سرطان مبتلا میشوند تا آنهایی که با غذای تصفیه شده تغذیه میکنند. این غذای تصفیه شده از کازئین مواد نشاسته ای روغن دانه ی پنبه، ویتامین و مواد معدنی مصنوعی تشکیل می شود».

یاخته شناسان از صحرا موشهایی جمع میکنند که صد درصد از سرطان مصون هستند، آنها را در قفسه هایی زندانی میکنند. با غذای به اصطلاح "*استاندارد*" آنها را تغذیه می کنند، آنها را با همدیگر به جفت گیری وا میدارند و نمی گذارند آنها با هیچ نوع ماده ی سرطان زای فیزیکی، شیمیایی یا بیولوژیکی تماس یابند. با وجود این هشتاد درصد این موشها خود به خود و به دلیل نامعلومی به سرطان مبتلا میشوند. خیلی تعجب آور است که چطور کاودری نمیبیند همین محیط غیر طبیعی و غذای غیر طبیعی باعث سرطان می شود. زیست شناسان چهارصد عامل سرطان زا پیدا کرده اند، با وجود این کاودری مینویسد: «در همه ی غده های سرطانی کـه پزشکان مطالعه کرده اند، کمتر از یک درصد آنها احتمالاً با این عاملهای سرطان زا روبه رو بوده اند.» در مقابل این ما دیدیم که چطور غذای غیر طبیعی از صد موش سالم، هشتاد موش سرطانی بـه وجـود می آورد. در یک آزمایش دیگر از ۱۹۸ موش، ۱۵۰ تای آنها سرطانی میشوند. با محدود کردن نسبی غذا، این رقم از ۱۵۰ به ۳۸ کاهش مییابد. حالا ببینیم با وجود این همه مدارک ارزنده، زیست شناسان بـه کدام نتیجه رسیده اند؟ کاودری به یک نتیجه ی تعجب آور می رسد. او می گوید: «پیاده کردن همه ی ایـن مطالعاتی که روی حیوانات انجام گرفته، بر روی انسان به احتیاط نیاز دارد. انسان یک موجود همه چیز خوار است که از هر طرف دنیا جور به جور غذاهای مختلف جمع میکند، ولی موجودات دیگر از گیاهان ساده ی محلی تغذیه میکنند؛ طول عمر انسان خیلی زیادتر از حیوانات آزمایشگاهی است. چسبیدن به این رژیم فرضی برای سالهای زیاد یعنی تقریباً یک چهارم قرن که پیشرفت پنهانی

سرطان احتیاج دارد، عملی نیست.»

آقای کاودری و شرکا، شما پیدا کردید که غذای طبیعی از سرطان جلوگیری میکند، به عبارت دیگر غذای غیرطبیعی باعث این بیماریهای خطرناک می شود. آیا مهم تر از پخت و پز، چیزی هست که غذای طبیعی را به غیر طبیعی تبدیل کند؟ چرا آزمایشها و مطالعات خود را ادامه می دهید؟ شما در حقیقت عامل اصلی بیماری خطرناک سرطان را کشف کردید، دیگر دنبال چه میگردید؟ کدام عامل مهم تر از پروتئین حیوانی و اسید آمینه های حیوانی میتواند این دیو شیطانی را در بدن انسان به وجود آورد؟ این پروتئین و این اسید آمینه هایی که به بچه، بزرگ، به بیمار و ناتوان با صدای بلند توصیه می کنید. شما عامل سرطان را پیدا کردید، پس چرا این خبر مهم را به اطلاع عموم مردم نمی رسانید؟ برای مردم دلسوزی می کنید که مبادا از لذت غذای پخته محروم بمانند؟ شما اشتباه میکنید که فکر می کنید بروز سرطان ۲۰-۲۵ سال وقت میخواهد، نه آقای کاودری، فقط یک ثانیه لازم است که یک سلول از همسایه های خود جدا شده و به سرطان تبدیل شود. آیا شما هیچ بچه ای را سراغ ندارید که با سرطان به دنیا آمده باشد؟ شما به بچه ی دو ساله ی سرطانی برخورد نکرده اید؟ مطمئن باشید اگر صنعت پخت و پز و داروسازی مردم *متمدن* با همین سرعت پیشرفت کند، چند نسل دیگر هفتاد درصد مردم مثل موشهای آزمایشگاهی با سرطان به دنیا می آیند. شما حقیقت را اعلام کنید، بگذارید مردم خودشان تصمیم بگیرند که آیا آنها میخواهند با غذای طبیعی سالم تغذیه کنند یا با غذای غیر طبیعی و خطرناک خودشان را به هلاکت برسانند.

خیلی عجیب است. ببینید چطور این پزشکان و زیست شناسان گمراه شده اند که هنوز نفهمیده اند پخت و پز عاملی است غلط و خطرناک که قانون طبیعت را پایمال میکند و باعث همه نوع بدبختی های مردم میشود. کاودری آن چیزی را که دنبالش میگشت در دست خود گرفته و باز هم در تاریکی جستجوی خود را ادامه میدهد. اکنون همه جا از خطر سیگار صحبت می کنند. سیگار سمی دارد به اسم نیکوتین، این سم نمیتواند سلول بسازد. پروتئین گوشت و لبنیات است که قادرند سلول بسازند. وقتی بدن برای ساختن سرطان آمادگی پیدا میکند و حاضر میشود، برای پیدا کردن یک محل ضعیف و مناسب جستجو میکند تا از آنجا کار خود را شروع کند. ریه که از اثر نیکوتین ضعیف شده، جای مناسبی برای بروز سرطان میشود. معمولاً قسمتهایی از بدن که بیشتر در حرکت هستند و یا دائماً ضربه می خورند، جای مناسبی برای بروز سرطان میشوند. گاهی یک قسمت از دست یا پا به یک جا میخورد و زخم کوچکی پیدا میکند، این زخم یک مدت خوب نمیشود و تبدیل به سرطان می شود.

من خودم در بعضی از جاهای بدنم غده های کوچکی داشتم، زیر پوست بیضه ام غده ای به بزرگی یک نخود پنهان شده بود که بعد از خام خواری روز به روز کوچکتر شد تا یک روز پوست را سوراخ کرد. وقتی فشار دادم، یک تکه گوشت مرده ی سیاه بیرون آمد. روی انگشتان من دو تا زخم کوچک وجود داشت که سالها خوب نمیشدند، معلوم بود که اینها گوشتهای بیگانه هستند که برای خود مانده اند و به گوشت بدن نمی خواستند بچسبند و جوش بخورند. با چشم خود مشاهده کردم که چطور این گوشت بیگانه کم کم گوشت بدن مرا میخورد و جلو می رود و بزرگتر می شود. بعد از خام خواری چند سال بی حرکت ماند، جوش خورد و ناپدید گردید.

کاودری از بایگانی دادگاه های آمریکایی مدارکی به دست آورد که نشان می داد کارگرانی که در کارخانه موقع کار یک زخم کوچک روی دست یا پا یا یک قسمت دیگر از بدن بر میداشتند، این زخم یک مدت خوب نمیشد و به سرطان تبدیل میشد که گسترش پیدا می کرد و باعث مرگ کارگر می شد. دادگاه کوتاه بین این زخم ناچیز را باعث مرگ دانسته و صاحب کارخانه را به پرداخت خون بها محکوم می کرد. بی شماری دادرسی مشابه در پرونده ی این دادگاه ها وجود دارد.

بیمارستان یعنی کارخانه ی بیماری سازی

علم پزشکی که شهرتش همه جای دنیا را فرا گرفته، همه ی مردم نسبت به آن احترام قائلند و امید همه ی بیماران است، عوض این که بیماران را معالجه کند، خودش بیماری میسازد و پخش میکند. به طور قطع ثابت شده که مصرف غذای پخته باعث همه ی بیماریها و سایر بدبختی های انسانی است. پزشکان در بیمارستانها به بیماران صبحانه، ناهار و شام فقط غذای پخته میخورانند. عجیب این است که پزشکان و زیست شناسان در مطالعات علمی هیچ وقت بین غذای خام و پخته فرقی نمی گذارند. آنها سالهای سال مطالعه کرده اند و نتیجه گرفته اند که یک انسان روزانه فلان قدر پروتئین، فلان قدر مواد نشاسته ای و فلان قدر چربی لازم دارد؛ ولی این پروتئین چربی یا نشاسته پخته است یا خام؟ مرده است یا زنده؟ برای آنها فرقی ندارد. حتی آنها در بیشتر موارد مواد پخته را ترجیح می دهند. این چه جور علم است که هنوز نتوانسته است بفهمد پخت و پز عملی است غیر طبیعی و مضر. تمام اختیارات را به آشپز میدهند که هر چه بخواهد بخرد، قاطی کند، روی آتش بگذارد، بپزد، بجوشاند، بسوزاند و به اتاق بیماران بفرستد. مهمترین مسأله که تغذیه است، تمام اختیارش به دست آشپزِ نادان داده شده است.

پزشکان هنوز نمیدانند بدن انسان به غذای خام احتیاج دارد که بدون غذای طبیعی هیچ انسانی نمیتواند زنده بماند. ولی آقا یا خانم پزشک خیلی راحت مصرف آن را قدغن می کند و با گرسنگی، مردم را قتل عام میکند. جگر من از این گونه نادانیِ پزشکان داغ دیده است. وقتی آنها عکس العمل های مفید و شفابخش را با داروهای سمی قطع میکنند، چه قدر به خود می بالند که بیماری را معالجه و درد را ساکت کرده اند. قلب از گرسنگی کار نمیکند، کلیه از گرسنگی از کار افتاده است و پزشک از گرسنگیِ ارگانهای بدن چیزی نمیداند؛ مقدار معین شده ویتامین، پروتئین، چربی و مواد نشاسته ایِ پخته، سوخته و مرده را غذای کامل برای انسان میدانند. ارگانهای همه ی پخته خوارها هم گرسنه و هم مسموم شده است. این ارگانهای گرسنه با یک چهارم یا یک پنجم ظرفیت خود کار می کنند، وقتی این یک پنجم هم تمام میشود پزشک عوض این که به آنها غذای طبیعی بدهد و آنها را به کار اندازد، تصمیم میگیرد این ارگانها را پیوند بزند و تجربیات خود را کاملتر کند. او پیوند میزند و بیچاره بیمار ساده لوح را راحت میکشد. آیا برنارد باز هم برای به دست آوردن تجربیات خود، مردم را مثل موجودات آزمایشگاهی میکشد؟ آیا وجدان این آدم کُش هیچ ناراحت نیست؟ در مجالس، در بیمارستان و در مطب رُل دانشمند بازی میکند. دانشمندی که عوض این که به ارگان گرسنه غذای طبیعی بدهد تا کار کند، آن را میبرد و مانند یک آشغال در آشغالدانی می اندازد و یک ارگان مصنوعی جای آن میگذارد. آنها ارگانهای گرسنه و مسموم شده را که می توانستند با غذای خام گیاهی به کار بیندازند، میبرند و دور می اندازند، دار و ندار بیمار را از دستش میگیرند و او را

راحت می کنند (می کشند) و برای این کار کثیف چه اسمی باید بگذاریم؟ اگر این جنایت نیست پس چیست؟ اگر آدم کشی نیست پس چیست؟ اگر کلاه برداری نیست پس چیست؟ کسی وجود ندارد که این جنایتکاران را به محاکمه بکشد. آنها خودشان برای خود داوری میکنند.

کسی حق ندارد برای جنایتی که مرتکب میشوند آنها را مجازات کند. آنها میکُشند و حاضر و آماده منتظر یک قربانیِ دیگر هستند. اکنون دیگر «علم» پزشکی شهرت سابق را ندارد. پخته خوارن نیز از ناتوانیِ آن به ستوه آمده اند، چون مقادیر هنگفتی پول خرج میکنند و نه فقط هیچ نتیجه ای نمیگیرند، بلکه روز به روز بدتر نیز میشوند؛ چون پزشکان نه فقط پخته را منع نمیکنند، بلکه صدها نوع سم دیگر به نام دارو یا ویتامین مصنوعی به آن اضافه میکنند. مردم تمام عمر کار میکنند، زحمت میکشند، دروغ میگویند و دزدی میکنند تا پول جمع کنند و در موقع بیماری این پولها را به دکتر تحویل بدهند و از این دنیا تشریف ببرند. یک آقایی با دکتر قرار میگذارد که چهل هزار تومان پول برای یک عمل جراحی همسرش بپردازد. این آقای محترم بیست هزار تومان نقد می پردازد و برای باقی بیست هزار تومان را یک چک وعده دار مینویسد. کار به عمل جراحی نمیرسد، دکتر با اولین آمپول خواب آور زن را می کشد. این پزشک بی رحم و چپاول گر نه فقط بیست هزار تومان را پس نمی دهد، بلکه برای چک هم اجرا صادر میکند و آن را وصول میکند.

حالا ببینیم دارو چیست؟ نیاکان ما قبل از کشف آتش در جنگل ها و غارها زندگی می کردند، با میوه ها و ریشه های جنگلی تغذیه می کردند و از چنان سلامتی برخوردار بودند که با دست خالی با جانوران وحشی گلاویز می شدند. بعد از این که آتش «*کشف*» گردید و مردم به غذای پخته عادت کردند، این عادت که به زودی به اعتیاد تبدیل شد، چنان گسترش پیدا کرد که مردم تا چشم باز کردند ایــن عادت را دیدند و خیال کردند که از اول این طور بوده و همین طور هم باید باشد. هیچ کس در عادت پخته خواری چیزی غیر طبیعی و مضر مشاهده نکرد. میلیونها پزشک، دانشمند و زیست شناس رفتند و هیچ کدام از آنها جسارت نکرد عمل پخت و پز را محکوم کند و آن را باعث بیماری ها اعلام کند، به خصوص که بیشتر مردم غذای «*لذیذ*» خوردن را هدف زندگی خود میدانند.

دانشمندانی ظاهر شدند مانند پاستور، کخ و غیره که میکروب را کشف کردند. آنها مشاهده کردند که یک عده از مردم بیمار میشوند، ولی دیگران که مقاومت بدن آنها بیشتر است اصلاً بیمار نمیشوند. آنها عوض اینکه علت ضعیف شدن بدن را جستجو کنند و علتش را در پخت و پز ببینند و مصرف آن را محکوم کنند، به کار داروسازی پرداختند که خیلی زود «*پیشرفت*» کرد و به حال کنونی رسید. بعداً مردم دیدند که آتش تمام مواد حیاتی را در غذای طبیعی نابود میکند و باز هم عوض این که مصرف سم و آتش را قدغن کنند، شروع به ساختن ویتامین های مصنوعی کردند.

وظیفه سم فقط مسموم کردن است و معلوم است سم در هیچ شرایطی قادر نیست کار مفید انجام دهد.

مهمترین کاری که دارو انجام میدهد، قطع کردن عکس العمل های شفابخش بدن است که پزشکان، بیماری تصور میکنند. کم کم پزشکان متوجه می شوند که داروها به غیــر از مسموم کردن هیچ کار دیگری نمی توانند انجام بدهند، لذا بعضی از پزشکان سعی می کنند کمتر دارو تجویز کنند ولی معمولاً «*مجبورند*» نسخه بنویسند، چون اگر ننویسند نمی توانند پول بگیرند.

پزشکانی که عقل دارند، انسان واقعی هستند و رحم دارند باید روی تابلوی خود بنویسند: «بروید

خام خواری کنید، دیگر بیمار نیستید.» درب مطب را ببندند و بروند کار دیگری پیدا کنند. آنها باید علناً اعلام کنند که: «ما دیگر نمی خواهیم با غذای مرده، با پروتئین حیوانی و داروهای سمی باعث مرگ مردم شویم، ما تا به حال اشتباه میکردیم و فعالیت ما غلط بوده، اکنون حقیقت را شناخته ایم، مصرف غذای پخته را محکوم میکنیم، مصرف داروها را محکوم میکنیم و آرزو داریم که با این راه ساده و طبیعی، همه به سلامتی کامل برسند».

آیا در این دنیا یک نفر انسان حقیقی پیدا میشود که ازخودگذشتگی کند و بخاطر مردمِ ستم دیده ی این دنیا، حقیقت را تصدیق کند و به داد آنها برسد؟ این کار خیلی ساده است، هر کسی می تواند بفهمد که پخت و پز عملی غیر طبیعی و مضر است که قانون طبیعت را می شکند، غذای زنده را میکشد، کلیه ی مواد حیاتی را محو و نابود میکند و باعث بیماری ها میشود. راستی این پزشکان چه جور آدم هایی هستند که این حقیقت آشکار را نمیبینند؟ اکنون دیگر نمیتوانند بگویند که: «خام خواری چیست؟ خبر نداریم.» اکنون همه جا صحبت از خام خواری است. اعلامیه های ما همه جا پخش شده و بر روی دیوارها نوشته شده است. جواب ایشان چیست؟ میترسند بیماران را با غذای طبیعی تغذیه کنند؟ بله می ترسند و البته از سلامتی بیماران نمیترسند، بلکه از خالی ماندن جیبِشان میترسند. چه شغل خوب، آسان و بی زحمتی دارند. مقادیر هنگفتی پول می گیرند برای این که اسم دو- سه سم را روی کاغذ بنویسند. در بیمارستانها بیماران را اول لخت میکنند و بعد میکُشند. خواننده ی عزیز، مقصود من اغراق گفتن و توهین کردن نیست، من فقط حقیقت را میگویم، حقیقت هرقدر هم تلخ باشد باید گفته شود. این آنتی بیوتیک ها، سُرم ها، کورتیزُن ها و مانند اینها تا به حال کسی را سلامتی نبخشیده اند. اکسیژن چطور؟ وقتی بیمار را به اکسیژن میبندند بدانید که دو- سه روز دیگر بیشتر این بیمار زنده نیست. وقتی از آنها میپرسیم: «شما که میدانید این کار نتیجه ای ندارد چرا انجام می دهید؟» جواب میدهند: «وظیفه ی ما این است که دو- سه ساعت هم که شده بیمار را بیشتر زنده نگه داریم.» ولی برای من معلوم نیست آیا اکسیژن زندگی بیمار را طولانی تر یا کوتاه تر میکند.

خوب توجه کنید. اگر آشپزخانه ی بیمارستانها را خاموش کنید، هیچ بیماری در بیمارستان نمیمیرد و همه ی بیماران کاملا سالم به خانه های خود برمیگردند. حرف های من خیالاتی نیست، من با هزاران مورد ثابت کردم کسی که خام خوار میشود دیگر یک دینار به پزشک و دارو پول نمیدهد چون دیگر بیمار نیست. این نهضت، دنیا را از جهنم به بهشت تبدیل می کند.

پزشکانی که این حرف ها را می خوانند، بی تفاوت مانده و برای اصلاح روش خود هیچ اقدامی نمی کنند، آن ها واقعاً جنایت کار هستند، آدم کش هستند و یا کاملاً احمق هستند. فرمول های غلط «*علمی*» یاد گرفتن و حفظ کردن، علامت عاقل بودن نیست. در بیمارستان همیشه بیمارانی هستند با ارگان های گرسنه و فرسوده که تمام بدنشان پر از سم است. وضعیت آنها به جایی رسیده است که دو سینی غذای سمی و چند نوع داروی سمی کافی است که این بیماران بمیرند. پزشک این کار را می کند و بیماران را می کُشد. آیا این پزشک گناه کار نیست؟ آیا او آدم کُش نیست؟ من نباید این حرف ها را به زبان بیاورم؟ درصورتی که اگر پزشک عوض این دو سینی خوراک سمی و چند نوع داروی سمی، این بیماران را با میوه و سبزی زنده تغذیه می کرد، آن ها زنده می ماندند. بیشتر پزشکان بعد از خواندن کتاب خام خواری و شنیدن گزارشهای خام خواران، حقیقت را قبول می کنند و می توانند راجع به اصلاح تغذیه ی بیمارستان ها به مقامات صلاحیت دار برنامه پیشنهاد کنند،

ولی این کار را نمی کنند چون میترسند همکارانشان آنها را سنگ باران کنند. هر یک از آنها این طور فکر می کنند: «من چرا باید این کار را بکنم؟ بگذار سایرین بکنند. من از این کار پول گیر می آورم و معاش خود را تأمین می کنم». همه این طور فکر میکنند و کشتارها مثل سابق ادامه پیدا میکند.

به طوری که خواننده ی گرامی مشاهده کرد، غده سرطانی دائماً با پروتئین سر و کار دارد، پروتئین می خورد، پروتئین می سازد، شکار می کند و خلاصه همیشه دنبال پروتئین می گردد.

اگر سنتز در جایی که خودش مستقر است پروتئین کافی پیدا نکند، دست هایش را به طرف سرتاسر بدنِ صاحبش دراز می کند و وقتی همه ی پروتئین های موجود در بدن را می بلعد و تمام می کند، شروع به بلعیدن گوشت های بدن صاحبش می کند تا بالاخره هم او را می کشد و هم خودش نابود می شود.

همه ی این ها کار همین پروتئین است که پزشکان خدای خود کرده اند و می پرستند، همین پروتئین که ده ها کیلو گوشتهای زائد می سازد که بعداً مردم می خواهند از این گوشت های لعنتی خلاص شوند و نمیتوانند. پزشکان برای عمل کردن و بریدن این گوشت ها برای هر کیلو ۲۵۰۰۰ ریال مطالبه میکنند.

با این حساب آن افسر بازنشسته *(در بخش نامه های کتاب **خام خواری**)* که با خام خواری ۹۰ کیلو از وزنش را کم کرد، مجبور بود ۲۲۵۰۰۰۰ ریال پول خرج کند؛ ولی با خام خواری بدون یک دینار خرج به مقصود خود رسید و به علاوه پول هایی را که برای غذا رساندن به این گوشت های زائد خرج میکرد را دیگر خرج نمیکند. تازه بعد از عمل کردن با خوردن چند دفعه چلوکباب، سبزی قرمه و آبگوشت، جای این گوشت های عمل کرده را دو مرتبه پر می کرد ولی اکنون با غذای طبیعی حتی یک گرم گوشت زائد تولید نمیشود.

گرسنگی

بیماری یعنی گرسنگی ارگانها و مسموم شدن آنها. این حقیقت بزرگترین کشف قرن بیستم است. به قدری بزرگ و مهم که لازم است میلیونها دفعه در سراسر دنیا تکرار شود تا در مغز همه ی پخته خوارها محکم جا بگیرد. پخته خواران خوراکهای پخته را که ابداً ارزش غذایی ندارند، غذا مینامند، ولی به میوه جات که غذای اصلی انسان است چندان اهمیت نمی دهند و آنها را چیز لوکس و غیرضروری حساب می کنند.

وقتی یک پخته خوار که هنوز کتاب خام خواری را نخوانده، می شنود که خام خواران چیز پخته نمی خورند، تعجب میکند و میگوید: «مگر میشود بدون نان زندگی کرد؟ مگر می شود تنها با میوه شکم را سیر کرد؟»

واقعاً کسی که اولین دفعه خام خواری را شروع میکند، هر چه میوه و سبزی می خورد احساس سیری نمی کند، دلیلش چیست؟ آیا میوه و سبزی ارزش غذایی کافی ندارند؟ بعضیها این طور فکر می کنند، ولی همین طور که پخته خواران همه جا سیاه را سفید و سفید را سیاه میبینند، اینجا نیز سخت اشتباه می کنند. آنها ده ها سال خوراکهای پخته خورده و شکمشان را با آن پر کرده اند، به

خیال این که به بدن غذا میدهند؛ ولی بدن چون به این خوراکهای مرده و غیر طبیعی احتیاج ندارد، گرسنه می ماند. قلب، کلیه، کبد، ریه و ارگانهای دیگر بدن برای فعالیت طبیعی خود فقط و فقط به غذای زنده ی گیاهی احتیاج دارند. جهاز هاضمه ی انسان، مواد پخته را به زور قبول میکند، روزها و گاهی هفته ها زحمت می کشد تا آنها را از بدن دور کند. در این مدت پخته خوار پُرخور از خود راضی است، از خوردن خوراکهای پخته لذت میبرد، خود را کاملاً سیر تصور میکند چون مطابق توصیه ی پزشکان به مقدار کافی پروتئین، چربی، مواد نشاسته ای و کالری وارد بدن کرده و هیچ وقت به فکرش نمی رسد که ارگانهای او از گرسنگی حقیقی مینالند و دارند آخرین نفس های خود را میکشند و احتمال دارد همین فردا کار به آخر برسد.

در این شرایط وقتی شخص با حقیقت آشنا میشود مصرف مواد پخته را قطع می کند و با غذای طبیعی تغذیه میکند، هر چه میوه و سبزی میخورد احساس سیری نمیکند، چرا؟ چون ارگانهای او که ده ها سال گرسنگی کشیده بودند از غذایی که سخت احتیاج داشتند محروم مانده بودند و همیشه حسرت آن را میکشیدند، اما اکنون به فراوانی گیرشان آمده که هرچه میل دارند بخورند، جهاز هاضمه نیز کاملاً آمادگی دارد تا آنها را هضم کند. در این شرایط شخص، چهار- پنج برابر آن چه احتیاج روزانه ی یک انسان کامل باید باشد غذا مصرف میکند تا این ارگانهای گرسنه را سیر کند، آنها را با سلولهای سالم مجهز کند و به حال طبیعی خود برگرداند.

هیچ کس از پخته خواران تصورش را هم نمیتواند بکند که مواد گیاهی در حالت زنده چقدر غذای پر ارزشی است و چه مقدار کمی از آن قادر است احتیاجات روزانه ی بدن یک انسان را تأمین کند. فقط خام خواری که چندین سال تجربه پشت سر گذاشته و کودکی که هنوز طعم مواد پخته را نچشیده میتواند به این حقیقت پی ببرد.

اینجا لازم است کمی بیشتر شرح بدهیم. همانطور که گفتیم مواد پخته اصلا ارزش غذایی ندارند. ارگان ها برای فعالیت خود از آن استفاده نمیکنند. تمام پختنی های دنیا نمیتوانند حتی یک سلول بسازند که قادر شود کار کلیه را انجام دهد و ادرار را تصفیه کند. این نوع سلول ها فقط از غذای زنده ی گیاهی به وجود می آیند. وقتی یک خام خوار قلابی بهانه می آورد که به غذای طبیعی دسترسی پیدا نکردم، مجبور شدم یک چلوکباب بخورم، این چلوکباب نه فقط بدن را سیر نکرده بلکه گرسنه تر هم کرده است، چون اگر قبلاً یک سیب خورده بود اکنون نصف آن را نیز نفله کرده است زیرا این سیب مجبور میشود یک قسمت از انرژی خود را صرف کند تا ضرر چلوکباب را از بدن دور سازد. پس نتیجه می گیریم غذایی که ارگانهای پخته خواران را تغذیه میکند، نصف غذای زنده ی گیاهی است که گاهی بدون توجه زیاد مصرف میکنند. معلوم است که این مقدار کم غذای طبیعی نمی تواند احتیاجات ارگانها را تأمین کند.

این غیر کافی بودن غذای طبیعی باعث می شود که قلب، کلیه و سایر ارگانها تدریجاً به سوی ازمحلال بروند و از کار بیفتند. هیچ کس در علم پزشکی خبر ندارد که این ارگان های بیچاره گرسنه هستند، آنها به مواد مرده ی پروتئینی، چربی و نشاسته ای احتیاج ندارند. این مواد مرده عوض این که به ارگانها غذا بدهند، آنها را مسموم میکنند. بعد از صدها نوع معاینات و آزمایشات، پزشکان تشخیص میدهند که این ارگان خراب شده یا دارد خراب میشود، ولی چرا خراب میشود؟ آیا

برای خراب شدن یک دلیل هم وجود دارد یا نه؟ آنها با این چیزها کاری ندارند. این بیچاره ها هیچ وقت نمی توانند بفهمند که این ارگانها گرسنه هستند و فقط غذای طبیعی میخواهند که فوراً شروع به کار کنند، غذایی که حتی یک گرم از آن در بیمارستان ها پیدا نمی شود. کی آنها باید بفهمند که خودشان در آشپز خانه های بیمارستانها بیماری می پزند و به تمام دنیا پخش میکنند؟ البته کالری زائد مواد پخته یک انرژی زائد نیز تولید میکند، انرژی بدون ترمیم که روی ارگانهای گرسنه و ضعیف، یک بارِ خسته کننده نیز اضافه می کند. وقتی طبیعت میخواهد برای انسان غذا تهیه کند، کلیه ی عناصر ترکیب دهنده (یعنی مواد اولیه ی غذا را) به مقادیر حساب شده، مطابق احتیاجات بدن ما در گیاهان جمع می کند. آتش کلیه ی حسابهای طبیعت را به هم میزند؛ بعضی عناصر عالی و حیاتی را که پزشکان چند نوعش را شناخته اند و ویتامین نام گذاشته اند و هزارها نوعش را که هنوز نتوانسته اند بشناسند، می کشد و نابود میکند، ولی عناصر ساده و بی ارزش مانند پروتئین، مواد چربی، مواد نشاسته ای، کالری و غیره را که مصالح ساده ساختمانی مواد سوختنی و انرژی کاذب بوده را در غذا ایجاد میکند؛ کالریِ زائد، حرارت زائد تولید نموده و به عضلات انرژیِ زائد می رساند و آنها را به حرکت در می آورد.

این انرژی زائد، این فعالیت عضلانی زائد و این حرارت غیر ضروری، روی ارگانهای گرسنه، مسموم شده و فرسوده دائماً فشار می آورند و آنها را خیلی زودتر از کار می اندازند. کارگرهای ساختمانی زودتر پیر شده و بیشتر مریض میشوند، قلب وزنه برداران و ورزشکارانِ ورزش های سنگین، زودتر مریض می شود. در کتاب خام خواری (چاپ چهارم) عکس یک افسر بازنشسته را داریم با ۱۶۰ کیلو وزن که مدتی نیز وزنه برداری کار میکرده است. بدن او زیر فشار این سنگینی کاملاً عاجز و ناتوان شده بود. این آقا با خام خواری ۹۰ کیلو از وزن خود را کم میکند و الآن با وزن ۷۰ کیلو با بچه های خود همگی خام خوار و کاملاً سالم و خوشبخت زندگی میکنند. اگر در نظر بگیریم که این آقا اقلاً ۳۰ کیلو سلول های زائد را نیز با سلول های اصلی مبادله کرده، معلوم میشود که یک انسان ٤۰ کیلویی، ۱۲۰ کیلو گوشت های زائد را به دوش گرفته، آنها را تغذیه میکرده، البته با غذای خودش (یعنی غذای مرده) و با خود حمل می کرده است. این کار همین پروتئین و همین اسید آمینه است که پزشکان گمراه به بزرگ و کوچک توصیه میکنند. این آقای ۱٦۰ کیلویی با ارگانهای گرسنه و فرسوده، بیشتر وقت خود را در بیمارستان ها می گذراند و از همه نوع ناراحتیها دائماً رنج میبرد. خوب توجه کنید، یک شخص ۱٦۰ کیلویی با ارگانهای گرسنه و لاغر، کدام پزشک باور میکند؟

قتل عام علم پزشکی

گوته گفته است که حقیقت همیشه باید تکرار شود. پزشکان ظاهر شدند که گویا مردم را از بیماری ها نجات دهند، ولی با غذاهای پخته و داروهای سمی، خودشان بیماری می سازند و پخش میکنند. بیمارستانها با آشپزخانه ها و داروهای خود، کارخانه های بیماری سازی هستند که مردم را نه فقط هزار- هزار، بلکه میلیون- میلیون قتل عام میکنند. این حرف افترا نیست؛ اگر من نتوانم حرفهایم را ثابت کنم، هیچ وقت به خودم این اجازه را نمیدهم به مردم تهمت بزنم. در طبیعت بیماری وجود ندارد، مردم توسط غذای پخته و داروهای سمی (دو عامل اصلی بیماری ها) خودشان بیماری

میسازند. علم پزشکی علمی است غلط، متضاد و مضر. پزشکان آزمایشگاه طبیعت را نمی بینند، به طبیعت نگاه نمی کنند. آنها به آزمایشگاه های خود وارد شده اند و یک دنیای مصنوعی برای خود و مردم می سازند. در این آزمایشگاه ها همه چیز را غلط میبینند، غلط تشخیص میدهند و غلط نتیجه می گیرند. آنها بین مواد خام و پخته فرقی نمیگذارند، سفید را سیاه و سیاه را سفید می بینند، مفید را مضر و مضر را مفید تشخیص میدهند. پروتئین حیوانی پخته و گندیده را مفید قرار میدهند و میوه و سبزی خام را که از طرف طبیعت یگانه غذای انسان تعیین شده است، قدغن میکنند. فقط با این دستور ابلهانه، آنها میلیونها افراد بشر را به کشتن میدهند. وقتی این قبیل اشخاص به باشگاه ما می آیند، من می گویم: «هر چه پزشک قدغن کرده است، از امروز فقط آن را بخورید.» میخورند، چند روز عکس العمل شفابخش را که پزشک بی خبر آن را بیماری تصور کرده بود، تحمل میکنند و معالجه میشوند. پزشکان به مردم بیمار و ناتوان دستور میدهند کباب و باز هم کباب بخورند، کبابی که از جسد مرده ی یک حیوان می گیرند و با پیاز می خوابانند تا نرم شود و زیر دندان حل شود. این نرم شدن چه معنی دارد؟ یعنی بگندد، بپوسد و تماماً به سم تبدیل شود. با همین کباب، من دو بچه ام را با دست خود کشتم.

پروتئین حیوانی با اسید آمینه های خود، پزشکان را دیوانه کرده است. اصلاً چطور این آقایان ثابت کرده اند که این نوع پروتئین و اسید آمینه برای بدن انسان لازم و مفید است؟ آنها این کار را در عمل ثابت نکرده اند و هیچ وقت هم نمیتوانند ثابت کنند، بلکه برعکس آن را می توانند ثابت کنند که ما کرده ایم. آنها چون به کباب و بیفتِک معتاد شده اند، زیر فشار این اعتیاد خیال می کنند که اسید آمینه های حیوانی برای انسان لازم است. من خودم پنجاه و سه سال با این پروتئین به آستانه ی مرگ رسیدم. وقتی مصرف آن را قطع کردم، دوباره متولد شدم. دخترم آناهید، بیست و دو سال است که به این پروتئین لب نزده است، مگر چه شده؟ فقط از سالم ترین افراد این دنیا شده است. ما آن ماده ای را غذا حساب می کنیم که بتواند به تنهایی احتیاجات بدن یک موجود زنده را تأمین کند. همه ی گیاهان خام این خاصیت را دارند، ولی گوشت به تنهایی در بیست و هشت روز انسان را مسموم میکند و میکُشد. همین خاصیت را شیر و تخم مرغ و عسل هم دارند. این حقیقت را گاو بهتر از «*دانشمند*» میداند؛ بعد از این که چند ماه به بچه ی خود شیر میدهد، وقتی علف بلند می شود، گاو بچه ی خود را از خود دور میکند و شیر را قطع میکند. انسانِ بی عقل این شیر را به زور از گاو می گیرد، آن را میپزد و خشک میکند، از آن پنیر، کره و ماست درست میکند. اینها چیزهای غیر طبیعی هستند که انسان خودش می سازد ولی پزشکان در آزمایشگاه در آنها چیزهایی مانند پروتئین، کلسیم و غیره میبینند که خیال می کنند شیر یا پنیر یا عسل یا تخم مرغ غذاهای مفید هستند، چه نادانی وحشتناکی، آنها شیر را غذای کامل و مفید اعلام میکنند. طبیعت تخم مرغ را برای انسان نساخته، تخم مرغ برای این است که یک جوجه از آن بیرون بیاید. اکنون مرغ ها را به قدری خراب کرده اند که دیگر از تخم هایشان جوجه در نمی آید.

غذای زنده ی طبیعی وقتی پخته شد دیگر از ارزش غذایی به کلی می افتد و در بدن اختلالات گوناگون به وجود می آورد. میدانیم که غذای پخته، سلول های زائد میسازد، سموم مختلف تولید نموده و در بدن ذخیره میکند، از طرف دیگر ارگانها گرسنه میمانند، خلاصه بیماری یعنی گرسنگی ارگانها و مسموم شدن آنها.

پزشکان برای معالجه ی این بیماری صدها نوع سموم مختلف جمع آوری کرده و به اسم دارو، قرص، شربت، آمپول و واکسن، دنیا را پر کرده اند. آیا کدام یک از این داروها قادر است ارگانهای گرسنه را سیر کند؟ سلول های زائد را بکشد و سموم مختلف را از بدن خالی کند؟ هیچ وقت چنین دارویی وجود ندارد و نخواهد داشت. **فرض کنیم** (فرض محال) دارویی پیدا شد که توانست سم را دفع کند، سلول های زائد را بکشد و ارگانها را سیر کند؛ این کار چه فایده ای دارد؟ وقتی عامل بیماری (یعنی غذای پخته) هر روز وارد بدن میشود؟ پس برای معالجه ی این بیماری فقط جریان عامل باید قطع شود؛ راه دیگری وجود ندارد. چــه فایده اگر آب استخر را پاک کنیم وقتی آب آلوده دائماً به طرف استخر جاری است. ما باید سعی کنیم که آب آلوده وارد استخر نشود.

من فعالیت غلط پزشکان را محکوم میکنم و باعث همه ی بیماری ها و مرگ و میرهای زودرس اعلام میکنم. این حقیقت است. آنها نمیدانند چکار میکنند، آشپزخانه ی منزل ایشان مجهزتر و کامل تر از سایرین است، این است که آنها مریض تر از بیماران خود هستند و زودتر از آنها دچار سکته می شوند. آنها به هرچه در دانشگاه یاد گرفته اند، کورکورانه عمل میکنند و خیــال مــی کننـد کـه بـه مـردم کمک می کنند. اکنون پانزده سال است که من با کتاب ها و بروشورها به زبان های مختلف بـه آن هـا گوشزد میکنم، اکنون آنها از جریان آگاهی دارند و باز هم در بیمارستان ها غذای پخته و داروهای سمی حکمفرما است. اکنون آنها مردم را ندانسته نمیکُشند، بلکه میدانند چکار می کنند. آنها کسب شرم آور خود را زیر پوشش «*علم*» ادامه میدهند. من گفتم و باز هم تکرار می کنم، اگر این پزشکان آشپزخانه های بیمارستانها را خاموش کنند و عوض یک بشقاب غذای پخته، یک بشقاب سالادهای خام به بیماران بدهند، دیگر هیچ کس در نتیجه ی بیماری نمی میرد. چرا آنها این کار کاملاً ساده، آسان و طبیعی را نمیخواهند انجام بدهند؟ شاید بهانه بگیرند که بیماران حاضر نیستند از غذاهای پختــه دســت بکشند، این درست نیست؛ اگر پزشکان دستور بدهند: «این غذا را باید بخورید، این راه نجات شماست.» هیچ کس نمی تواند مخالفت کند، همین طور که مخالفت نمیکنند وقتی میگویند: «شکمتان را باید باز کنیم.» احتمال دارد که پزشکان حقیقت را شناخته اند ولی می ترسند اگـر بـه بیماران بگویند: «علاج شما در خام خواری است، دیگر پخته نخورید.» در نتیجه ی این دستور دو کلمه ای، دربِ همه ی بیمارستانها، داروخانه ها و مطب ها تخته شوند.

علم پزشکی و داروسازی به یک تجارت وحشتناک در آمده است. کارخانه ها و شرکت های داروسازی با جان مردمِ بی گناه بازی میکنند، میلیونها افراد بشر را با داروهای کشنده مسموم میکنند، میکُشند و میلیاردها پول گیر می آورند. پزشکان عوض ایـن کـه بـه بیماران بگویند: «ارگان شما گرسنه است و مسموم شده، بروید غذای طبیعی بخورید تا کار کند.» عوض این که این دستور رایگان را بدهند و بیمار را نجات دهند، برای یک یا دو ساعت عمل در حدود یک سال کارمزد یک کارگر پول میگیرند و بیمار را میکُشند. این کسب کثیف و شرم آور زیر عنوان «علم» انجام میگیرد. مردم برای کلمه ی *علم* احترام زیادی قائل هستند؛ به نظر من علم پزشکی، کثیف ترین علم دنیا است که باعث مرگ میلیون ها افراد بشر میشود. در دنیا همه جور علـم وجود دارد، دزد نیز با علم خاصی دزدی میکند که گیر نیفتد، جنگ را نیز با علم جلو می برنــد کـه هـر چه بیشتر انسان کشته شود، قصاب هم با علم سر حیوان را میبرد و تکه تکه می کند.

پزشکان پخت و پز را چیز غیر طبیعی و مضر نمیدانند. آنها خیال میکنند که این عادت عادی و

معمولی است که همیشه بوده و باید همیشه باشد. به نظر آنها از جای دیگری باید چاره ی بیماری ها را کرد، ولی این کار غیر ممکن است. در این راه آنها صدها سال زحمت کشیده اند ولـی چـه نتیجه ای گرفته اند؟ این که انسان از همه ی موجودات دیگر بیشتر بیماری دارد. پزشکان به علم خود خیلی افتخار میکنند، به آن می بالند و همه ی دستورات و نتیجه گیری های آن را صحیح و بی نقص تلقی می کنند، ولی یک دقیقه فکر نمی کنند که اگر این فرمولها و دستورات صحیح بود پس این بیماری ها چیست؟ مگر اینها را باد آورده است؟ اگر علم پزشکی راست میگفت این همه بیماریها مال حیوانهای جنگلی بود و انسان محفوظ از آنها بود چون آنها علم پزشکی ندارند ولی ما داریم؛ پس چرا برعکس شده است؟

پزشکان روشنفکر و انسان دوست، بیدار شوید، به خود بیایید و حقیقت را بپذیرید، آشپزخانه های بیمارستانها را خاموش کنید و مانع مرگ بی موقع مردم شوید. این کار کوچکی نیست که ما شروع کرده ایم، باور کنید همه ی این بیماران که *صعب العلاج* حساب می کنید بـا ایـن راه خیلـی سـاده معالجـه می شوند. فقط مصرف غذای پخته را قطع کنید و همه ی بیماران را سالم و شاداب از بیمارستان مرخص کنید. کافی است یک بشقاب غذای پخته را با یک بشقاب غذای خام و چند نوع میـوه عـوض کنیـد تـا عوض این که جسد بیماران را از بیمارستان به گورستان بفرستید، آن ها را کاملا سالم به خانه هایشان برگردانید.

خام خواری بزرگترین انقلابی است که در طول تاریخ بشر به وقوع پیوسته است و بالاتر از همه ی انقلاب ها قرار دارد. یک انقلابی که همه ی بیماری ها را که بزرگترین بدبختی انسان ها است از این دنیا بر می چیند و علم پزشکی را که با پخته خواری و داروخواری تمام دنیا را فرا گرفته است باطل میکند. من از همه ی اشخاص انسان دوست و خیّر دعوت میکنم به کمک جمعیت خام خواران بشتابند. پزشکانی بی اندازه کوتاه بین هستند، آن ها خیال می کنند که ما باید خام خواری را علمی ثابت کنیم. من علم پزشکی را محکوم و باعث بیماری ها اعلام می کنم. ما چطـور مـی تـوانـیم بـا فرمول های غلط «*علمی*»، حقیقتی که چون روز روشن و آشکار است را ثابت کنیم؟ مگر قانون طبیعت احتیاج به ثابت کردن دارد؟ هدف علم پزشکی چیست؟ مگر این نیست که مردم را به سلامتی کامل برسانند؟ آنها که نتوانسته اند به این هدف برسند، می خواهند که ما حرف های خود را ثابت کنیم؛ خیلی خوب هر کس که خام خوار میشود دیگر بیمار نیست و به پزشک و دارو احتیاج ندارد، آیا بالاتر از این مدرکی وجود دارد؟ هرکس شک دارد بگذار خودش امتحان کند. در این دنیا از نوزاد گرفته تا پیرمرد همه بیمارند، کافی است فقط یک یا دو ماه خام خواری مطلق بکنند تا نتیجه را خودشان ببینند، هیچ کس نمیتواند این حقیقت را انکار کند. من با کتاب های ارمنی، پارسی، انگلیسی، آلمانی و هندی، هزاران نفر را در کشور و میلیونها نفر را در خارج، از بیماری ها نجات داده ام .

سال ها بعد وقتی همه به هوش آمدند، پخت و پز را رسماً محکوم کردند و مثل مواد مخدر مصرف آن را قدغن کردند، آن زمانِ خوشبختی که اثر هیچ نوع بیماری وجود نخواهد داشت و کلمه ی بیماری را فقط در کتاب های تاریخی خواهند یافت؛ مردم آن زمان خواهند گفت: «اجداد ما چقدر نادان و بی عقل بودند که غذای طبیعی و زنده را با آتش میکُشتند و برای خود بیماری می ساختند». در این باره دکتر حجازی قشنگ تر می نویسد. او نقل میکند که یک فضانورد مریخی که از زمین

برگشته، کنفرانس میدهد که در زمین چه خبر است. این فضانورد می گفت که آخرین تحقیقات به این نتیجه رسیده است که در کره ی زمین حیات وجود دارد و در آنجا موجوداتی هستند که درک و شعور دارند اما شما تصوری از انسان ندارید و بنده برایتان توضیح می دهم. یک مشک یا خیک است که چهار تا دست دارد. این خیک یا مشک با این دست هایش روی زمین حرکت میکند، تلاش می کند و پیوسته تکثیر هم میشود. مشاهده شده که همیشه به جان هم می پرند، همدیگر را آتش می زنند، پوست می‌کنند و تمام این کارها برای این است که بیشتر بخورند و پیوسته این مشک را پر کنند. اما کار عجیبی که ما هنوز نفهمیده ایم چیست این است که غذاهای سالم و میوه های شاداب و گلهای بسیار لطیف و همه ی ادویه های طبیعی را که طبیعت در اختیارشان گذاشته و این همه تلاش آدم کشی و جنایت برای به دست آوردن آنها میکنند، نمیخورند؛ بلکه آنها را به خانه می آورند، پوست میکنند، سر و ته آن را می زنند، آنها را توی آب میریزند و همه را با هم مخلوط میکنند، بعد آنها را نمک می زنند، بعد فلفل می زنند، بعد روغن میریزند، بعد مواد دیگری به آن اضافه میکنند، بعد میجوشانند و بعد می سوزانند... بعد می خورند، بعد مریض میشوند، بعد به عده ای به نام دکتر پول میدهند و التماس می کنند تا به زور با دوا و تنگه و گریه زاری آنها را از توی مشک بیرون میآورند و جان مشک را نجات میدهند. این عقل فضولی است که در کار عقل کل دخالت میکنند و بعد این همه بیماریها را به وجود می آورند.» به این حرف های آقای حجازی من اضافه میکنم که بیشتر از همه دکترها فضولی میکنند، بیشتر از همه در کار عقل کل دخالت میکنند، بیشتر از همه می جوشانند، می سوزانند و یک دنیا سم به آنها اضافه می کنند و کار را به اتمام میرسانند. کتابهایی که از فعالیت غلط پزشکان انتقاد کرده و آنها را محکوم می کنند مانند «قتل عام پزشکی در پزشکی آفت زا» تألیف دانشمند نامی *ایوان ایلیچ* خیلی زیادند، اما متأسفانه این کتابها نمیتوانند راه نجات را به مردم ارائه دهند.

واقعاً ما در چه زمان بدی زندگی میکنیم. اعتیاد مغز مردم را خراب کرده و آنهارا کاملاً گیج کرده است. هیچکس درست نمیبیند و درست فکر نمیکند. بیشتر از همه، پزشکان خودشان را گم کرده اند و نمی دانند چکار میکنند. مردم به من توصیه میکنند که تا این اندازه سخت گیری نکنم، در قبال پزشکان کمی ملایم رفتار کنم و به آنها توهین نکنم. خواننده عزیز، اگر شما ببینید شخصی کارد بدست گرفته و میخواهد سر بچه ای را ببرد، شما با این شخص چطور رفتار میکنید؟ آیا دست خون آلود او را میبوسید و برای این عمل کثیف او را تحسین میکنید؟ آخر این پزشکان صد نفر یا هزار نفر را نمی کشند، آنها میلیونها نفر را قتل عام میکنند و بدون عذر علناً مردم بی گناه را می کشند.

البته بیشتر خوانندگان که این حرفها را میخوانند خیال میکنند که من افترا میگویم که آنها را توهین میکنم؛ آنها میگویند: «مگر پزشکان آدم کُش هستند؟» بله آدم کُش هستند و چه جور آدم کش؟ اگر آنها آتش آشپزخانه های بیمارستانها را خاموش کنند و بیماران را با غذای طبیعی تغذیه کنند، آن وقت من قبول میکنم که آنها آدم کُش نیستند بلکه بشر دوست هستند. من هر چه می گویم حقیقت را می گویم، حقیقت را لخت و با قاطعیت به گوش مردم میرسانم که شاید آنها را بیدار کنم. کسی که شیر خشک را به بچه ها می خوراند، او آدمکش نیست؟ کسی که کباب پخته و گندیده را که توی پیاز خوابانده و نرم کرده به بیماران تجویز میکند، آدم کُش نیست؟ کسی که با غذاهای پخته و داروهای سمی ارگانهای مردم را سوراخ میکند، گرسنه نگاه می دارد و مسموم میکند، عوض اینکه

به آن ها غذای طبیعی بدهد و به کار بیندازد، می برد و دور می اندازد، او آدم کش نیست؟ دانشمند قلابی مانند *بارنارد* آنقدر آدمها را کشت که اگر به آن ها می گفت: «بروید فقط میوه و سبزی خـــام بخورید.» آن بیچاره ها امروز زنده بودند، او آدم کش نیست؟ با این آدم کُشان من چه جور باید رفتار کنم؟ لازم است دست آنها را ببوسم که باعث مرگ دو بچه ی من شدند و حالا باعث مرگ میلیون ها افراد بشر می شوند؟

من پانزده سال پیش جزوه ای فارسی منتشر کردم و در به در آن را به مطب پزشکان، بیمارستان هـا، دانشگاه ها و هیئت دولت، رایگان توزیع کردم؛ از آن وقت تا به امروز رادیو، تلویزیون، روزنامـه هـا و مجلات راجع به خام خواری زیاد گفته و نوشته اند، در نتیجه همه ی پزشکان کشور از جریان خبر دارند و نمی توانند بهانه بیاورند که درباره ی خام خواری چیزی نمی دانند. با وجود این، آنها به شغل کثیف خود به همان ترتیب ادامه میدهند، بگذار اشخاص کوتاه بین مرا بی تربیت حساب کنند، بگذار پزشکان از من برنجند، برای من هیچ فرقی ندارد، بگذار آنها بدانند که با آنتی بیوتیک ها، مُسکِن ها و پروتئین های حیوانی، هزار- هزار مردم را به گورستان فرستادن، کارِ پاک و انسانی نیست، بلکه این جنایت از کثیف هم بدتر است. آنها بالاخره باید بدانند که همه ی داروها سم هستند و هیچ وقت و در هیچ شرایطی سم نمیتواند کار مفیدی انجام دهد؛ کار سم فقط مسموم کردن و کشتن است. همین داروها و پروتئین های حیوانی باعث مرگ بچه های بی گناه من شدند. جگر من خیلی داغ دیده، از نادانی پزشکانی که هنوز نمی خواهند بفهمند غذای پخته ارزش غذایی ندارد و اگر پروتئین حیوانی برای انسان مفید است باید این پروتئین را مثل گرگ زنده زنده و گرم گرم با پوست و استخوان بخورند.

نادانی پزشکان چه اندازه است که نه فقط نمی دانند پختن کار غلط و مضری است، بلکه به نظر آنها پختن مفید هم هست که هضم غذا را آسان تر می کند و میکروب ها را می کشد. آن ها نمی بینند که وقتی غذا را می پزند تمام مواد حیاتی را خود آتش می خورد، هضم می کند و برای هضم کردن انسان به غیر از تفاله و مواد سوختنی که آن هم در بدن می سوزد و از ببین می رود چیزی باقی نمیگذارد. بـه نظر آن ها هضم گندم کامل مشکل است و برای آن که هضمش آسان تر بشود سبوس آن را می گیرند، بعد سفید می کنند، بعد سفیدتر می کنند، می پزند، دو مرتبه می پزند، این را کافی نمی دانند و سپس تماماً خشک میکنند، در هر کدام از این مراحل هضم گندم آسان تر میشود چون که همه ی مواد حیاتی را با صاف کردن و سپس پختن نابود کرده و فقط تفاله ی گندم و مواد سوختنی آن را باقی می گذارند که بدون این که به ارگان ها غذا برساند می سوزد و از بین می رود. به نظر پزشکان همه ی این عملیات مفید است چون که هضم آن آسان تر می شود. مخصوصاً برای زحمت ندادن به جهاز هاضمه ی بیمارانِ سخت، نان تُست تجویز می کنند. این هم یکی از پیشرفتهای *علم* پزشکی محسوب میشود.
می گویند پختن، میکروب ها را میکشد. شاید این حرف درست باشد یا نه ولی چیزی که مسلم است این است که آن آنتی بیوتیک های طبیعی که بدن را از میکروبها حفظ میکنند، با آتش نابود میشوند. علاوه بر این میکروبها با سلولهای اصلی بدن کاری ندارند، آنها با سلولهای زائد دشمنی دارند.

من خودم تا بیست و پنج سال پیش تمام عمرم را با پزشکان سر و کار داشتم، زحمت میکشیدم، پول جمع میکردم و آنها از دستم می گرفتند. بیست و پنج سال پیش من همه نوع بیماری جمع کرده بودم

و یکی دو ماه مانده بود که سکته کنم، اما اکنون بیست و پنج سال است که دارم زندگی میکنم. در این بیست و پنج سال من حتی یک دینار به پزشک و دارو ندادم.

پنجاه و سه سال من از دست سرماخوردگی ها رنج می کشیدم، برونشیت مزمن، گریپ، آنژین، هفته ها در تب و عرق میسوختم، این بیست و پنج سال من در هوای آزاد و سرد تا بیست درجه زیر صفر میخوابم، حتی یک دفعه توی اتاق نخوابیدم. گاهی بدنم مثل یخ میشود، کجا هستند این میکروبها؟ اگر گاهی یک بویی یا یک چیز بیگانه ای وارد بینی ام شود، چند قطره آب بینی کار خودش را می کند، آب بینیِ خام خواران بهترین آنتی بیوتیک است. من این بیست و پنج سال را پیدا کرده ام، چند سال هم زنده بمانم آن را هم پیدا کرده ام، من خیال نمیکنم آدمی مثل من که پنجاه و سه سال کلیه ی ارگانها را خراب کرده باشد بتواند این خرابی ها را کاملاً بر طرف کند و تا صد و پنجاه الی دویست سال زندگی کند. اگر من فردا بمیرم این از خام خواری نیست بلکه نتیجه ی پنجاه و سه سال پخته خواری است، اما فعلاً که خودم را خیلی دور از مرگ احساس میکنم.

فقط خام خواری مطلق سلامتی می آورد

کسانی که تازه خام خوار میشوند معمولاً میگویند خام خواری کردن کار مشکلی است. باید گفت که اشخاص بسیار کمی هستند که معنی خام خواری را در عمق خود درک می کنند. چقدر انسان باید روشنفکر، عاقل و دوراندیش باشد که تمام دانایی خود و آنچه را که همیشه از رادیو، تلویزیون، کتاب و روزنامه یاد گرفته است، از مغز خود بیرون بریزد و قبول کند که با یک راه خیلی ساده و طبیعی همه ی بیماری ها معالجه میشوند و اصلاً بیماری از دنیا ریشه کن میشود و مطب، بیمارستان و داروخانه، همه تعطیل میشوند.

کسانی که خام خوار میشوند معمولاً می گویند: «هر قدر غذای خام میخوریم سیر نمیشویم.» دلیل این کار چیست؟ آیا میوه و سبزی ارزش غذایی کافی ندارند؟ بعضی ها اینطور فکر میکنند ولی همانطور که پخته خوارها همیشه سیاه را سفید و سفید را سیاه میبینند در اینجا نیز سخت در اشتباهند. آنها ده ها سال شکمشان را با غذای پخته پر کرده اند جهاز هاضمه ی خود را بیخود مشغول کرده اند، احساس سیری کاذب کرده اند و خیال کرده اند که به بدن غذا رسانیده اند ولی ارگانها که غذای طبیعی لازم دارند گرسنه مانده اند، نه فقط گرسنه مانده اند بلکه با غذای پخته مسموم نیز شده اند. اکنون که غذای پخته را کنار گذاشته اند و با غذای طبیعی تغذیه میکنند، ارگانها که ده ها سال حسرت این را میکشیدند و خیلی به این غذا احتیاج داشتند ولی سالهای دراز از آن محروم بوده اند، با خوشحالی آن را قبول می کنند و احتیاجات خود را تأمین میکنند و سیر میشوند. در نتیجه معده تقریباً خالی و همیشه آماده برای قبول غذای تازه است. غذای پخته برعکس چون غذا نیست، غیر طبیعی و بیگانه است، بدن آن را به آسانی قبول نمی کند، مدتها در معده نگاه میدارد و با زحمت فراوان آن را از معده رد می کند. گاهی اصلاً بـه جای اولیه ی خود برمیگرداند.

پخته خوار خیال میکند که پر بودن معده علامت سیر بودن بدن است ولی این اشتباه بزرگی است؛ وقتی غذای طبیعی وارد معده میشود، معده وظیفه ی خود را در چند دقیقه انجام میدهد و بلافاصله بـه روده ها تحویل میدهد، روده ها به نوبت غذا را به ارگانها میسپارند و تفاله را دفع مـی کننـد. خلاصـه معده ی پخته خوارها سیر ولی بدن آنها گرسنه است، معده ی خام خوارها خالی ولی بدن

آنها سیر است. چون ارگانها ده ها سال گرسنگی کشیده اند، این است که خام خوار تازه وارد چهار پنج برابر آنچه احتیاج روزانه ی یک انسان کامل است غذا مصرف میکند تا این ارگانهای گرسنه را سیر کند، آنها را با سلولهای سالم مجهز سازد و به حال طبیعی برگرداند.

خام خوار تازه وارد وقتی به اندازه ی کافی غذای طبیعی میخورد و بدن را کاملاً سیر میکند، بازهم احساس گرسنگی میکند. این دیگر گرسنگی حقیقی نیست، گرسنگی کاذب است. شخص تریاکی هرقدر غذا بخورد از تریاک سیر نمیشود، غذای پخته با تریاک فرقی ندارد، هر دو سم دارند و اعتیاد بوجود می آورند. مسأله ی خام خواری خیلی مهم است. غذای پخته سم است، بیماری و مرگ ناگهانی است و هیچکس مرگ را دوست ندارد.

وقتی غذای پخته میبینید، مرگ خود را میبینید؛ آن غذا هرقدر هم *دوست داشتنی* باشد یقیناً آن را از جان خود بیشتر دوست ندارید. هرقدر غذای پخته خوشمزه تر باشد به همان نسبت زودتر شما را میکشد. در خام خواری البته کمی اراده لازم است ولی از همه مهمتر عقل لازم است. عمیق فکر کردن، به داناییِ طبیعت ایمان آوردن و تصمیم قطعی گرفتن لازم است.

پخته خواری مردم را چنان اسیر خود کرده که مردم برای فرار از خام خواری دنبال بهانه میگردند. «مهمان داریم چکار کنیم؟ به مهمانی میرویم چکار کنیم؟ مسافرت میرویم چکار کنیم؟ در اداره چکار کنیم؟» و خیلی بهانه های دیگر.

خواننده ی عزیز وقتی به مهمانی میروید و میبینید مردم دور میز نشسته اند و خوراک های "*لذیذ*" تناول میکنند، شما که حقیقت را شناخته اید کمی اراده داشته باشید، در جلوی مردم خود را چون یک نمونه قرار دهید و به آنها بفهمانید که اشتباه میکنند. آنها غذا نمیخورند بلکه بیماری می خورند، برای خود مرگ درست میکنند و ندانسته خودکشی میکنند. خیلی دیده شده که اشخاص چاق و چله و ظاهراً *سالم* جلوی میز مهمانی معده ی خود را پر کرده اند، همانجا به زمین افتاده و فوت کرده اند. شما خام خوار بی اراده اگر خود را عاجز نشان دهید و جلوی مردم شروع به خوردن غذای پخته کنید، هم به خود ضرر رسانده اید و هم برای تبلیغ خام خواری حرفهای شما بی اثر خواهد شد. اگر شما مسافرت می روید، یک کیف پر از خشکبار و میوه همراه داشته باشید؛ اگر با ماشین خودتان می روید، یک یخچال یخی بخرید و با میوه و سالاد آن را پر کنید. در اداره اگر یخچال دارید همه چیز می توانید در آن بگذارید، اگر در بیابان کار میکنید یک مشت خشکبار در جیب خود بریزید و راه بیفتید. دیگر بهانه لازم نیست.

اگر شما به غذای طبیعی دسترسی پیدا نکنید، آیا میتوانید با تریاک خود را سیر کنید؟ وقتی وارد یک رستوران میشوید و یک پرس چلوکباب میخورید در حقیقت همین کار را مرتکب می شوید. این چلوکباب نه فقط به ارگانهای شما غذا نرسانده و نه فقط بدن شما را سیر نکرده، بلکه گرسنه ترهم کرده، چرا که اگر دیروز یک سیب خورده بودید، اکنون نصف آن را هم نفله کرده اید، یعنی نصف انرژی سیب باید صرف خنثی کردن ضرر چلوکباب و بیرون راندن آن از بدن شود. اگر قبول کنیم که غذای پخته ارزش غذایی ندارد پس همه ی پخته خوارها که غذا میخورند همین نصف میوه و سبزی خام است که گاهی برای تفریح میخورند. ببینید غذای طبیعی چه اندازه کامل و ارزنده است که این مقدار کمش هم میتواند مردم را روی پا نگاه بدارد، البته نصف زنده با ارگانهای گرسنه شده

و مسموم. چرا میگوییم خام خواری مطلق واجب است؟ این هم دلیل دارد؛ وقتی غذای پخته وارد بدن میشود یک قسمت از آن میسوزد و حرارت زائد تولید میکند که پخته خوارها با آب و کولاها یا چای و غیره آن را خاموش میکنند، یک قسمت از آن هم سلولهای زائد میسازد و آنها را تغذیه میکند. از طرف دیگر غذای پخته، سموم مختلف در بدن تولید نموده و به بدن پخش میکند. اگر این سم که هر روز بـا غذای پخته وارد بدن میشود در بدن باقی بماند، مردم را مسموم نموده و در عرض چند ماه به هلاکت میرساند. ولی بدن همیشه در حال دفاع است، قسمت عمده ی این سم را هر روز توسط ادرار، مدفوع، عرق و غیره از بدن دور می سازد. فقط دو- سه درصد آن در بدن باقی میماند که بین مفاصل، در رگهـا و غیره مخفی شده و دائماً روی هم جمع میشود. وقتی خام خوار قلابی هفته ای یک دفعه غذای پخته بخورد، این دفعه دیگر دو سه درصد آن نیست که در بدن میماند بلکه تمام صد درصد آن در بدن باقی می ماند و سمی که در بدن حل شده و آماده ی دفع شدن بود، بار دیگـر بـه جـای خـود بـرمـیگـردد و سلولهای زائد که گرسنه مانده و در حال مردن هستند دوباره جان می گیرند.

کسانی که کتاب خام خواری را خوب مطالعه میکنند، سخت تحت تأثیر قرار می گیرند، تصمیم میگیرند خام گیاه خوار شوند، شروع میکنند، کارت عضویت میگیرند، چند ماه خام خواری می کنند و نتیجه ی خوب می گیرند، به همه تعریف میکنند که چطور از همه ی ناراحتی ها نجات پیدا کردند، گاهی به کارهای جمعیت نیز کمک میکنند، حق عضویت را مرتباً می پردازند و زود به زود به باشگاه رفت و آمد می کنند. مدتی میگذرد ملتفت میشویم دیگر پیدایشان نیست، لابد دستورات کتاب را فراموش کرده و دوباره پخته خوار شده اند. دائماً کهنه ها میروند و تازه ها می آیند. نزدیک به نهصد نفر عضو شدند ولی از آنها فقط چهل- پنجاه نفر روزی ده ریال به باشگاه کمک می کنند.

بعضی ها که سخت بیمارند و جانشان در خطر است خام خوار می شوند، از بیماری کـه خـلاص میشوند خیال می کنند حالا که خوب شدند می توانند دوباره پخته خواری کنند، مثل این که خـام خـواری یک دارو است. در این مورد یک نمونه ی تأسف آور داریم، حال خانم مریم نشان برجـان کـه عکسش همراه با بیوگرافی او در صفحه ی آخر کتاب خام خواری چاپ شده، در عرض دو سال خام خواری روز به روز بهتر میشد؛ در اداره کار میکرد ولی مدتی دیدم پیدایش نیست. او که هر روز از اداره به باشگاه می آمد و حتی به ما کمک می کرد و از فعالیت ما فیلم میگرفت، معلوم شد که رفته پخته خواری کرده، حالش به هم خورده و به بیمارستان رفته است. معلوم است که کار بیمارستان چیست، آنجـا مـردم را میکُشند. این خانم بیچاره را نیز با عمل غلط کشتند و از بین بردند. همین اشتباه را خود من نیز مرتکب شدم. دختر بیچاره ی من در ده سالگی در یک بیمارستان در هامبورگ زیر دست یک پزشک جـلاد به آستانه ی مرگ رسیده بود. او را از بیمارستان بیرون کشیدم، با خام خواری به طور معجزه آسایی نجات دادم و به کشور آوردم، خیال کردم که او دیگر معالجه شده است و می تواند مثل سایرین همه چیز بخورد و فقط کمی میوه زیادتر بخورد. این اشتباه من باعث شد که دخترم را از دست بدهم. *بیرخر بنر* در کتاب های خود هیچوقت دستور خام خواری مطلق نداده است. اکنون نمی خواهم دیگران این اشتباه را بکنند. بعضی پزشکان که خام خوار میشوند عقیده دارند که مردم باید خام خواری را کم کم شروع کنند، عادت کنند و می گویند: «آوانسیان نیز همین عقیده را دارد.» من هیچ وقت چنین چیزی نگفتم. کسی که می خواهد کم کم خام

خواری را شروع کند یا خام خواری را فقط *امتحان* کند، او باید خام و پخته را قاطی نکند، بلکه در هفته چند روز پخته بخورد و چند روز را خام خواری کند و مقایسه کند که چطور در روزهای پخته خواری احساس سنگینی می کند و ناراحت است ولی برعکس در روزهای خام خواری، سبکی و راحتی احساس میکند. البته این امتحان را فقط برای دو سه هفته میشود انجام داد.

مردم عادی به حرف علم علاقه ی زیادی دارند، آنها مایلند راجع به خام خواری از دهان پزشکان حرفی بشنوند. دوست دارند خام خواری با حرفهای علمی ثابت شود، هیئت مدیره نیز عقیده دارد که اگر راجع به فلسفه ی خام خواری پزشکان سخنرانی بکنند، مردم بیشتر علاقه نشان داده و بیشتر جمع می شوند، مخصوصاً کسانی که تازه می خواهند خام خوار بشوند. ما همین کار را هم کردیم آقای دکتر محمد کار را آوردیم و رئیس هیئت مدیره هم کردیم ولی به زودی معلوم شد که این آقایان پزشکان هر قدر هم به غذای طبیعی علاقه داشته باشند، باز هم از حساب های علمی و آزمایشگاهی راجع به ترکیبات غذایی و خاصیت های مختلف میوه جات یک مرتبه نمی توانند دست بکشند. اگر راجع به این حسابهای پوچ و بی ارزش صحبت نکنند و فقط بگویند: «غذای پخته و حیوانی نخورید، غذای گیاهی را هروقت و هرقدر که دوست دارید بخورید.» اگر این دستور دو کلمه ای را بگویند دیگر هیچ حرفی ندارند که بزنند و هر قدر هم که بزنند، بی خود و بی ارزش و حتی مضر است.

آزمایشگاه طبیعت راست میگوید یا آزمایشگاه پزشکان؟

مسأله ی پروتئین مغز مردم را کاملاً خراب کرده و آنها را دیوانه کرده است. وقتی راجع به خام خواری صحبت میشود، اولین سؤالی که پخته خوارها میکنند این است: «پس پروتئین چه میشود؟» وقتی طبیعت بدن انسان را ساخته، کلیه ی موادی را که بدن برای فعالیت طبیعی خود احتیاج دارد با حسابهای دقیق جمع آوری کرده و در یک غذای گیاهی جا داده است، پس گیاهان به تنهایی غذای کامل هستند و هیچ چیز در آنها کم یا زیاد نیست؛ اما وقتی این غذای طبیعی و زنده را با آتش می کشند، کلیه ی مواد حیاتی که در آن موجود است می میرد و نابود می شود.

زیست شناسان پخته خوار در مواد غذایی چند عنصر را پیدا کرده و اسم گذاری کرده اند: پروتئین ویتامین، مواد معدنی و غیره. آنها مشاهده کرده اند که موقع پختن، این ویتامینها نابود می شوند. حساب کرده اند یکی از آنها تماماً نابود میشود. دیگری ۵۰ ،۶۰، ۷۰ یا ۸۰ درصد از ارزش خود می کاهد. یکی در ۵۰ درجه دیگری در ۶۰، ۷۰ یا ۸۰ درجه حرارت نابود میشود. دانشمندان بجای اینکه پخت و پز را محکوم کنند و مصرف آن را در داخل بیمارستانها ممنوع کنند، شروع می کنند به مصنوعی ساختن مواد خراب شده. اگر پخت و پز را قدغن کنند این "علمی" نمی شود، این کار ساده ای است که ارزش "علمی" ندارد. بعلاوه مردم را چگونه میتوانیم از خوردن غذاهای "لذیذ" بازداریم؟ یک لحظه **فرض کنیم** که ویتامینهای مصنوعی واقعاً به درد میخورند؛ آنها تا به حال ۳۰، ۴۰، ۵۰ و یا ۱۰۰ عدد از اینها را کشف کرده اند، پس این ده هزار یا صد هزار نوعش را که هنوز کشف نکرده اند چه میشود؟ ما میدانیم که گندم زنده غذای کاملی است. وقتی گندم زنده را در فِر با آتش قوی می سوزانند و آن را به خاکستر تبدیل می کنند، سپس این خاکستر که اسم آن را نان گذاشته اند، به جای غذا به رخ مردم می کشند، معلوم است که با خوردن این خاکستر مردم بیمار

میشوند؛ وقتی به دکتر مراجعه می کنند یا ویزیت گران می پردازند و دکتر در عوض این پول اسم چند ویتامین مصنوعی را روی یک کاغذ کوچک می نویسد و به بیمار میدهد، آیا این چند نوع ویتامین مصنوعی که به غیر از سم چیزی نیستند، میتوانند جای ویتامینهایی را که بیمار در طول ده ها سال در نان نابود کرده پر کنند؟ می توانند نان را به گندم زنده تبدیل کنند؟ راستی این علم است یا مسخره بازی؟ با این مسخره بازی، پزشکان با جان مردم بازی میکنند.

خواننده ی عزیز خوب توجه کنید، مردم پخته خوار در مدت ده ها سال، هزاران نوع مواد حیاتی غذا را در آشپزخانه ی خود نابود کرده اند و اکنون با دو- سه قرص شیمیایی میخواهند این خرابی ها را تعمیر کنند. پروتئین حیوانی یعنی مواد گوشتی مانند کباب، استیک، آبگوشت، خورشت، مرغ، ماهی، لبنیات و غیره. پزشکان در این مواد حیوانی چیزهایی پیدا کرده اند که اسم آن را اسید آمینه گذاشته اند. نمی دانـــم که آنها از کجا فهمیده اند که این پروتئین یا این اسید آمینه ها برای انسان مفید است. آنهـا فقـط خـیـال کرده و فرض میکنند، چون در حقیقت پروتئین حیوانی با اسید آمینه های خود، خطرناک ترین دشمن سلامتی مردم است. آنها این طور خیال میکنند و فرض میکنند، ولی ما یقین داریم که هر کس پروتئین حیوانی میخورد بیمار است و هر کس نمیخورد سالم؛ کسی که به باشگاه ما می آید و سؤالاتی می کند، من می گویم: «هر چه دکتر گفته بر عکس آن را عمل کند، گوشت و لبنیات تجویز کرده نخورید، میوه و سبزی خام را قدغن کرده بخورید.» بیچاره بچه های من چهارده سال چه زجرهایی کشیدند و چـه رنج هایی تحمل کردند. این کباب لعنتی نرم "*خوشمزه*" و گندیده، کلیه ی ارگانهای بچه هایم را مسموم و خراب کرده بود؛ آنها را در تبریز، تهران، هامبورگ، پاریس و سوئیس به معروف ترین پزشکان معرفی کردم. هر نوع آزمایشی که وجود داشت انجام دادم ولی هیچ کدام از این دانشمندان فکرش را هم نکرد که بدون غذای طبیعی هیچ کس نمیتواند زنده بماند. نادانی این دانشمندان پخته خـوار حـد و حـدودی ندارد. بیشتر از پنجاه درصد مردم که به باشگاه می آیند ناراحتی معده، کلیت، گاستریت، زخم معده، زخم اثنی عشر و غیره دارند که می ترسند میوه ی خام بخورند. پزشک به آنها توصیه می کند کباب گندیده و نرم بخورند ولی میوه ی خام نخورند. این بیچاره ها باور می کنند که پزشک حتماً چیزی می داند و نمیتواند اشتباه کند، مخصوصاً که همه ی پزشکان همین دستور را میدهند، آنها این دستور را اجرا میکنند، روز به روز حالشان بدتر می شود تا بالاخره مرگ بی موقع به سراغ آنها می آید.

پروتئین و باز هم پروتئین که خدای پزشکان است. آنها پروتئین را می پرستند. شـیـر کـه یکی از مضرترین غذاهاست، پزشکان در آزمایشگاه خود آن را آزمایش می کنند و در آن پروتئین و کلسیم می بینند و شیر را که غذای خیلی ناقصی است، مفید و حتی غذای کامل تصور کرده و به مردم معرفی میکنند. طبیعت شیر را به وجود آورده است که نوزادان پستانداران چند ماه از آن استفاده کنند تا غذای طبیعی فراهم شود. گاو خیلی خوب میفهمد که شیر غذای کامل نیست و فقط برای کمک ساخته شده است، آن هم برای مدت کوتاهی. گاو بعد از این که چند ماه به بچه ی خود شیر داد، او را از خود دور میکند و شیر را قطع میکند. شیر و لبنیات غذاهای خیلی مضر و خطرناکی هستند، ولی پزشکان اینطور فکر نمیکنند، آنها در شیر ماست و پنیر چیزهایی میبینند و خیال میکننـد بـرای انسان مفید است و خوردن آنها را توصیه میکنند.

مسأله ی پروتئین مردم را کاملاً گیج کرده است. پروتئین یعنی مواد گوشتی و پخته خواران دائماً بـه

فکر گوشت هستند که مبادا لاغر شوند. من در کتاب خام خواری شرح داده ام که پخته خوارها دو بدن دارند، بدن اصلی و بدن کاذب. از غذای پخته، سلولهای زائد، مفت خور و بی ارزش به وجود می آیند؛ گوشت، نان و برنج تماماً مواد حیاتی خود را در آتش میسوزانند و فقط پروتئین نگه میدارند که به بدن کاذب غذا برساند. در کوچه تماشا کنید چطور شکم گنده ها پشت سر هم عبور میکنند. صورت های گرد با رنگ قرمز و مردم خیال میکنند اینها علامت سلامتی است ولی اشتباه می کنند زیرا در حقیقت اینها علامت بیماری است. بدن اصلی این اشخاص و ارگانهای آنها بسیار لاغر و ضعیفند. اگر سلولهای زائد بدن دروغین این اشخاص را یک مرتبه خالی کنیم، فقط پوست و استخوان باقی می ماند، یک اسکلت وحشتناک که از گورستان بیرون آمده است. ولی خوشبختانه خام خواری بدن دروغین آنها را یک مرتبه خالی نمی کند؛ مثلاً اگر ده کیلو خالی میکند در عوض بدن اصلی سه چهار کیلو چاق تر می شود و در نتیجه فقط شش هفت کیلو از وزنش کاسته میشود. یک خام خوار داریم که ۱۶۰ کیلو وزن داشته و با شش ماه خام خواری ۹۰ کیلو وزنش کم میشود. او اکنون یک انسان سالم ۷۰ کیلویی می باشد. حالا توجه فرمایید: اگر حساب کنیم که موقع خام خواری بدن اصلی او ۳۰ کیلو چاق تر شده پس نتیجه میگیریم که یک انسان پخته خوار ۴۰ کیلویی، ۱۲۰ کیلو بار را به دوش گرفته، روی زمین حرکت میکرد و پول گیر می آورد تا به این بدن دروغین و به این گوشتهای وحشتناک غذای دلخواه خود را برساند. این همین گوشت و همین پروتئین است که پزشکان از کمبود آن وحشت می کنند. همین اسید آمینه است که شب و روز فکر آنها را مشغول کرده است. این علم است که ۱۲۰ کیلو پروتئین به دوش یک شخص ۴۰ کیلویی بار میکند. حالا ببینیم طبیعت چه می کند؟ طبیعت دقیقاً حساب کرده است که بدن انسان برای فعالیت طبیعی خود از هر یک از مواد حیاتی به چه اندازه لازم دارد و آنها را جمع کرده و در یک غذای خام گیاهی قرار داده است. حساب طبیعت کاملاً دقیق است. هر یک از غذاهای خام گیاهی در حال زنده غذای کامل و حساب شده است.

کار طبیعت را تماشا کنید. یک دانه کوچک را در درون خاک میاندازند، طبیعت از این دانه ی ناچیز، درخت عظیمی به وجود می آورد و بهترین و ارزنده ترین غذاهای طبیعی را مانند بادام، گردو ،پسته سیب و یا گلابی از آن آویزان میکند. این آزمایشگاه طبیعت است. وقتی ما یک سیب، انگور یا گردو می خوریم، مطمئن هستیم که هر قدر پروتئین، ویتامین و سایر ترکیبات غذایی که بدن ما احتیاج دارد در آن قرار دارد؛ هم آنهایی که ما میشناسیم و برای آنها اسم گذاشته ایم و هم آنهایی که هنوز نمی شناسیم، به اندازه هایی که طبیعت معلوم کرده در آنجا موجود است. نه چیزی زیاد است و نه چیزی کم، به طوری که از این نوع غذاها، سلولهای سالم و کامل به وجود میآیند که تمام ارگانها را به بهترین وجه به فعالیت طبیعی می گمارند.

من عقیده دارم که همه ی غذاهای گیاهی به تنهایی غذای کامل هستند به دلیل آن که فیل با علف جنگل، زرافه با برگ درخت، شتر با خار بیابان، اسب با کاه و جو و گاو و گوسفند با یونجه تغذیه میکنند، انسان میتواند با یک نوع میوه احتیاجات بدن خود را تأمین نماید. البته ما مجبور نیستیم با یک نوع غذا زندگی کنیم ولی اگر در جایی بیفتیم که فقط یک نوع غذا وجود داشته باشد، نمی میریم و به زودی مثل حیوان های دیگر می توانیم با یک نوع غذا تغذیه کنیم. من وقتی تغذیه ی حیوانها را مثال میزنم، مردم اعتراض میکنند که ما حیوان نیستیم. نه خیر، ما نیز یک نوع حیوان هستیم. فرق

ما با پستانداران دیگر این است که آن ها نشخوار می کنند و مقدار زیادی سلولز دفع میکنند، ولی چون انسان به غذای فشرده و کم سلولز عادت کرده، دستگاه گوارشی او به این نوع غذاها عادت کرده است. انسان اصلا میوه خوار به وجود آمده است. حیوان با یک نوع غذا تغذیه میکند و مایعی (آنزیمی) که این غذا را میشکند، همیشه به فراوانی حاضر است. چون حیوان به این نوع غذا عادت کرده است. انسان چون غذاهای مختلف می خورد معمولاً آنزیمهای مختلف حاضرند که این غذاها را بشکنند و برای جذب حاضر کنند. وقتی ما یک غذای شیرین مثلاً خرما میخوریم و از آنها سیر میشویم، معلوم میشود آنزیمی که این خرما را می شکند تمام شده ولی آنزیم های دیگر حاضرند تا مثلا خیار، گوجه فرنگی و یا یک غذای دیگر را بپذیرند و آنها را بشکنند. حیوانهایی که با یک نوع غذا تغذیه میکنند، آنزیمی که این غذا را باید بشکند همیشه به فراوانی حاضر دارند، آنها مقدار زیادی غذای سلولزدار میخورند، سلولز را دفع می کنند و یک مشت غذایی که از آنجا گیر می آورند از لحاظ ارزش غذایی با بادام، گردو، سیب و یا انگور فرقی ندارد.

به طوری که من مکرراً تکرار کرده ام، هرکدام از غذاهای گیاهی خام، غذایی کامل است. طبیعت چیزی ناقص درست نکرده است. خار بیابان، برگ درخت، یونجه و یا میوه ظاهرا به هم شباهتی ندارنــد ولی باطناً یک خاصیت دارند؛ یعنی غذایی کاملند که همه چیز در خود دارند ولی تمام غذاهای پخته ی دنیا همگی با هم به غیر از تفاله و سم چیز دیگری نیستند.

وقتی که ما غذای طبیعی میخوریم، هر نوع که میخواهد باشد، مطمئن هستیم که همه ی ویتامین ها، پروتئینها و سایر مواد شناخته شده را جمعاً وارد بدن میکنیم. پزشکان عقیده دارند ویتامینها که ظاهر غذا را نشان میدهند بدون تغییر شکل به بدن میرسند، این اشتباه است؛ ویتامینها ترکیباتی هستند کـه بعد از وارد شدن به بدن میشکنند و تبدیل به مواد اولیه (اتم ها) میشوند که در همه ی گیاهان شبیه هم هستند. سپس بدن مطابق احتیاجات خود ترکیبات جدید میسازد. پس همه ی اظهارات پزشکان راجع به ترکیبات که ظاهر غذا را نشان میدهند، همگی پوچ، غلط، متضاد و خطرناک هستند، ماننـد ایـن کـه پروتئین حیوانی را با اسید آمینه های خود مفید و میوه ی زنده را مضر تلقی می کنند.

پس این حسابهای غلط و خطرناک را چرا ادامه میدهند؟ چرا مطالعه ی اساسی نمی کنند؟ چـرا عمیق فکر نمیکنند؟ آنها خیال می کنند ماده ای که خود در غذاها میبینند همین را دارد و چیز دیگری نیست و برای این کار صورتهای طول و دراز تهیه میکنند که از بالا تا پائین صفحات کتاب را پرمیکنند. این صورتها هیچ ارزشی ندارند چون ظاهرش در هر ماده ی غذایی فقط چند عنصر نشان میدهد ولی باطنش همه چیز را که بدن یک موجود زنده احتیاج دارد، دارا است. مثلاً آیا آنها می توانند در خار بیابان، در علف جنگل یا برگ درخت، همه ی موادی را که فیل، شتر یا زرافه احتیاج دارند پیدا کنند یا ببینند؟ پس این حیوانات کتاب ندارند که ببینند پروتئین را از کدام گیاه و ویتامین را از کدام گیاه باید به دست آورند. پزشکان محترم این حسابهای غلط و خیالی را از مغزتان بیرون کنید. با ایـن حسابهای متضاد و غلط، مغز خود را خراب کرده اید کافی نیست، مغز همه ی مردم را نیز خراب کرده و آنها را گیج می کنید. در نتیجه همه ی کوچک و بزرگ دائماً از پروتئین و ویتامین صحبت می کنند. وقتی با ترکیبات غذایی شناخته شده توانستید یک برگ سبز بسازید، آن وقت مطالعات شما ارزش پیدا می کند. ما خام خواران وقتی غذای طبیعی می خوریم، میدانیم که هر چیزی را که بدن ما به آن احتیاج داشته است، خورده ایم. ما به دانایی طبیعت ایمان داریم و میدانیم

که طبیعت هیچ وقت اشتباه نمی کند و غذای ناقص درست نمی کند. پس حسابهای آزمایشگاهی که این غذا فلان ویتامین را دارد و آن یکی فلان ویتامین را، این فلان خاصیت را دارد و آن یکی فلان، این برای چشم مفید است و آن یکی برای قلب، این حرفها کاملاً چرند و دروغ است و ما به این حرفها ابداً احتیاج نداریم. بنابراین کتابهایی که با این حسابها و صورتها صفحات خود را پر کرده اند نباید خوانده شود. خواندن این قبیل کتاب ها نه فقط وقت تلف کردن است، بلکه راهنمای غلطی است که مردم را از راه راست منحرف کرده و در راه غلط و خطرناک قرار میدهد.

گاهی خوانندگان مطلبی را میخوانند که زیاد به آن توجهی نمی کنند. پزشکان توصیه می کنند پروتئین مرده و گندیده ی حیوانی غذای اصلی انسان است نه غذای زنده ی طبیعی و با این توصیه باعث مرگ نه فقط صدها یا هزاران نفر بلکه باعث مرگ میلیونها نفر میشوند، یعنی میلیون ها انسان را قتل عام میکنند. داروها نیز در این کار کثیف جای خود را محفوظ نگاه میدارند. پزشکانِ انسان دوست و روشنفکر، وقت آن رسیده است که دیگر بیشتر از این نمیتوانید مردم بیگناه و زودباور را با غذای پخته و داروهای شیمیایی قتل عام کنید. آتش آشپزخانه های بیمارستانها را خاموش کنید و بیماران داغ دیده را با غذای طبیعی نجات دهید. شما به مسأله ی تغذیه هیچ توجهی ندارید. هیچ وارد آشپزخانه نمی شوید، آشپز را آزاد گذاشته اید که هر نوع غذای بیماری زا که خودش می خواهد بپزد و جلوی بیماران بگذارد. شما خیال میکنید که اگر عادت پخته خواری بدین طریق ادامه پیدا کند می توانید با داروها و با عمل جراحی بیماران را معالجه کنید؟ این کار غیر ممکن است. شما باید عامل بیماری را از میان بردارید و این عامل همین پخته خواری است که شما اصلاً به آن توجهی نمی کنید و داروهای سمی نیز باعث همین کار هستند. علمی که شما سالهای سال با ایمان کامل یاد گرفته اید، مغز شما را با فرمولهای پیچیده اِشغال کرده است. شما هیچ وقت نمیتوانید باور کنید کـه بـا تعویض یک بشقاب غذای طبیعی، همه ی بیماریها برطرف میشود و کل فرمولهای علمی راجع به ترکیبات غذایی باطل می شود.

در اینجا بیجا نیست بار دیگر تکرار کنیم که پزشکان در آزمایشگاه، ساختمان ظاهری گیاه را میبینند و از باطن آن خبر ندارند. غذاهای گیاهی ظاهراً با همدیگر فرق دارند، هـر یـک چـنـد نـوع ویتامین، پروتئین و غیره نشان میدهند ولی باطناً هر یک از آنها دارای همه ی موادی هستند که بدن یک انسان احتیاج دارد. طبیعت آنها را کامل تهیه کرده است، به طوری که آنها باطناً همان خاصیت را دارند. به این معنی که اگر شخصی یک نوع غذا بخورد یا صد نوع، این صد نوع غذا از آن یک نوع چیز زیادتری ندارد. پس نتیجه میگیریم که ترکیبات ظاهری گیاهان بـا بـو، طعم و رنگ از همدیگر فرق دارند، ولی در باطن کاملاً شبیه هم هستند. بعد از خوردن آنها، اتمهای این ترکیبات از هم جدا می شوند، بدن ترتیبِ این اتم ها را عوض کرده و از آنها ترکیبات دلخواه خود را می سازد. پس ترکیب ظاهری گیاهان، مسأله ای نیست و مردم احتیاج ندارند با این حساب های بی معنی، پوچ و متضاد، وقت خود را تلف کنند.

ضمناً اگر پزشکان میخواهند با این آزمایشات و مطالعات به اصطلاح *علمی* به جایی برسند، این میل خودشان است. بگذار این حسابها را برای خود نگاه دارند تا زمانی که توانستند حتی یک سلول زنده بسازند و به ما نشان دهند. اشخاص عادی چکار دارند که بدانند در این غذا چه هست و چه نیست؟ همه که نمیخواهند پزشک شوند، چرا با این حسابهای پوچ، بی معنی و غلط، میلیونـها کتـاب

می نویسند، رادیو، تلویزیون، روزنامه و مجله به کار می اندازند و سر مردم را گیج می کنند؟

من نوشته ام که هر یک از غذاهای گیاهی کامل اند و می توانند احتیاجات یک موجود را تأمین کنند. این عین حقیقت است که یک دفعه ی دیگر آن را تصدیق میکنم ولی این حقیقت برای همه به آسانی قابل هضم نیست. بیشتر مردم به آسانی باور نمیکنند که انسان میتواند با یک نوع غذا زندگی کند. بگذار آنها در عقیده ی خود باقی بمانند چون انسان به قدری غذاهای متنوع گیاهی دارد که هیچ وقت مجبور نمیشود مثل حیوانات دیگر با یک نوع گیاه زندگی کند؛ ولی اگر هم مجبور شود، نمیمیرد.

در خاتمه لازم است توضیحی بدهیم که به گیاهان خاصیت های مختلف نسبت دادن، بی خود است؛ به این معنی که یک غذای زنده ی گیاهی برای همه ی بیماریها خوب است و همه ی گیاهان زنده برای یک بیماری مفید اند. وقتی ما غذای خام گیاهی بخوریم، هر نوعی که می خواهد باشد مطمئنیم که غذای سالم میخوریم؛ ولی کسانی که پخته میخورند فقط تفاله، سم و بیماری میخورند و برای خود تدارک مرگ را میبینند.

سرگذشت جمعیت خام خواران

لازم میدانم راجع به سرگذشت جمعیت خام خواران توضیحاتی بدهم. سالها پیش وقتی من ملتفت شدم که باعث مرگ دو فرزندم دستور بی عقلانه ی پزشک بوده که میوه و سبزی خام (یعنی یگانه غذای اصلی انسان) را برای آنها قدغن کرده بود مطالعات خود را ادامه دادم و به این نتیجه رسیدم که پخت و پز عملی است غیر طبیعی، غلط و خطرناک که کلیه مواد حیاتی را در غذای طبیعی میکشد، نابود میکند و آن را به تفاله و سم تبدیل نموده، باعث این همه بیماری ها و سایر بدبختی های انسان میشود.

وقتی به این کشف بزرگ نائل شدم، برای بیدار کردن مردم این دنیا، کلیه ی پس اندازهای خود را به کار بردم، به زبانهای ارمنی، پارسی و انگلیسی کتابهایی چاپ کردم و سه هزار کتاب و صدها هزار اعلامیه به همه ی کشورهای جهان، به مشاهیر، دانشمندان، روزنامه ها، مجلات و غیره فرستادم. از همه جای دنیا برای کتاب من سفارش ها آمد و ده ها هزار نامه به دست من رسید که ثابت می کند در همه جای دنیا مردم با خام خواری از بیماریهای سخت نجات پیدا می کنند. وزارت بهداری هندوستان کتاب انگلیسی مرا مفید تشخیص داده، رسماً از من اجازه ی چاپ گرفته و آن را به زبان های مختلف هندی ترجمه و منتشر کرد. تصمیم داشتم کتاب خود را به زبان های فرانسه، آلمانی، اسپانیولی و عربی ترجمه و منتشر کنم و همچنین از نامه های خیلی جالب کتاب هایی بسازم و فعالیت جهانی خود را گسترش دهم، ولی دوستان و خام خواران پارسی اصرار داشتند که جمعیت و باشگاهی در تهران تأسیس کنم.

با چند نفر از مؤسسان مبلغی بین خود پول جمع کردیم، اساس نامه ای تنظیم کردیم و کار را شروع کردیم. دو اتاق همکف بزرگ خود را با آب و برق و تلفن به رایگان در اختیار باشگاه گذاشتم و دو سال و نیم تمام وقت خود را در اداره ی جمعیت، باشگاه و رستوران به کار بردم. اعضایی جمع کردم که به فلسفه ی من و اساس نامه ی جمعیت مؤمن و وفادار بودند و فعالیت می کردند، کمک می کردند، جلسه های دوستانه تشکیل میدادند، راجع به نتیجه ای که از خام خواری عایدشان شده

بود سخن میگفتند، هدیه جمع میکردند و مثل یک فامیل بزرگ شوخی می کردند و به این طریق ۴۰۰ تا ۵۰۰نفر عضو جمع کردیم.

یک سال پس از تشکیل جمعیت آقای جواد رمضانی که سخت بیمار بود و پزشکان معده و اثنی عشر او را بریده و تغییراتی در شکم ایشان انجام داده بودند، در حال مرگ (به گفته ی خودشان) بـه باشگاه آمد و عضو شد، خام خوار شد و از مرگ نجات پیدا کرد. او با علاقه ی خاصی بـه فعالیت جمعیت چسبید و به عضویت هیئت مدیره انتخاب شد. متأسفانه ایشان فلسفه ی عمیق و کاملا ساده ی خام خواری را هیچ وقت نتوانستند درک نمایند. ایشان گاهی میگفتند: «فکر من هنوز به فکر آوانسیان نرسیده، ممکن است یک روز به آنجا برسد.» من سالها منتظر این روزها بودم ولی بیخود. آقای رمضانی میگفت: «آوانسیان نباید به پزشکان و به علم پزشکی حمله کند و فعالیت غلط آنان را محکوم کند.» ولی من این عقیده را نداشتم و دوست داشتم حقیقت را رُک به مردم بگویم.

وقتی کارهای باشگاه کمی رونق پیدا کرد، طبقه ی اول خانه ی خود را خالی کرده، با یک سوم کرایه ای که دَلال ها پیشنهاد می کردند به اتاقهای قبلی اضافه کردم و در اختیار باشگاه گذاشتم (سه دانگ خانه به همسرم تعلق دارد، من از قسمت خود کرایه نمیگیرم). با خرج خود درب مخصوصی به خیابان باز کردم و یک زیرزمین ۳۰ متر مکعبی نیز برای انبار ساختم، اعضای جمعیت جلسه های مرتب تشکیل نمیدادند، چند نفر از اعضای فعال بین خود هیئت مدیره ای تعیین کردیم و برای این که به آقای رمضانی ثابت کنم که او در نظریات خود اشتباه می کند به او اجازه دادم که خود هیئت مدیره را انتخاب کند. او دکتر محمد کار (استاد دانشگاه پزشکی تهران) را بـه عنـوان رئیس هیئت مدیره انتخاب کرد. این دکتر کتابی نوشتند به نام "خام گیاهخواری" پر از فرمولهای پوچ و بی معنی آزمایشگاهی و خودش نیز با سخنرانیهای بی ارزش، وقت حاضرین را تلف می کرد. او به زودی در باشگاه بلوائی بر پا کرد که ما مجبور شدیم طبق ماده ی ۲۹ اساس نامه ی جمعیت، ایشان را از عضویت اخراج کنیم. ایشان با چند نفر از همفکران خود رفتند، سرمایه گذاری کردند و در خیابان *وزراء* باشگاهی به نام *خام گیاهخواری علمی* باز کردند، هر نفر چهل- پنجاه هزار تومان ضرر کردند و آنجا را بستند، چند نفر نیز از کار خود پشیمان شده و به باشگاه ما بازگشتند.

آقای رمضانی از این عمل غلط خود عبرت نگرفت، بلکه برعکس به جای یک پزشک، دو- سه پزشک دیگر برای سخنرانی وارد باشگاه کرد.

در کتاب "خام خواری" که در آن فلسفه ی خام خواری تفسیر شده و با راهنمایی این کتاب، جمعیت خام خواران تشکیل شده است، به چند نکته ی اساسی که غلط و مضر بودن علم پزشکی را ثابت میکند، اشاره شده که من در اینجا آنها را ذکر کرده و فعالیت غلط پزشکان را علناً محکوم میکنم:

۱) در طبیعت بیماری وجود ندارد. بیماری نتیجه ی تغذیه ی غیر طبیعی است که مردم خودشان آن را به وجود آورده اند. در درجه ی اول پزشکان هستند که در بیمارستانها با غذای پخته و داروهای سمی، (دو عامل اصلی بیماریها) بیماری میسازند و مردم را میلیون میلیون قتل عام میکنند.

۲) کلیه ی فرمولهای آزمایشگاهی راجع به ترکیبات غذایی مانند پروتئین، ویتامین و غیره بـه قدری غلط، متضاد و مضر هستند که پروتئین حیوانی با اسید آمینه های گندیده و کاملاً بـه سم تبدیل شده را مفید اعلام میکنند و مصرف آن را توصیه میکنند، ولی میوه و سبزی زنده و شاداب را که یگانه

غذای انسان است، مضر تلقی کرده و مصرف آن را منع میکنند.

۳)قانون طبیعت میگوید که همه ی غذاهای گیاهی به تنهایی غذای کاملند. مثلاً خار بیابان، برگ درخت و علف جنگل در ظاهر هیچ شباهتی به هم ندارند ولی احتیاجات بدن شتر، زرافه و فیل کاملاً یکی هستند، پس غذاهای گیاهی ظاهراً فقط چند عنصرشان را نشان می دهند ولی باطناً همه ی موادی را که بدن یک موجود زنده احتیاج دارد دارا هستند؛ به طوری که اگر یک نوع گیاه بخورید یا صد نوع، این صد نوع از آن یک نوع چیز زیادتری ندارند. پزشکان فقط ظاهر گیاه را میبینند و از باطن غذا خبر ندارند، به طوری که هر چه خودشان در آزمایشگاه میتوانند ببینند، خیال میکنند که فقط همانها هستند و برای آنها فرمولها تهیه میکنند، صفحه های کتاب را پر میکنند و به فروش میرسانند. با این کار کوتاه بینانه و کودکانه هم خودشان گول میخورند و هم مردم را گول میزنند.

٤) پزشکان برای گیاهان خاصیتهای مختلف تعیین می کنند. این برای قلب خوب است، آن یکی برای کبد، این برای اعصاب خوب است، آن دیگری برای چشم و با این قبیل تصورات و خیال بافی ها، کتابهای "*علمی*" می سازند. در حقیقت همه ی غذاهای زنده ی گیاهی یک خاصیت دارند؛ به طوری که یک گیاه برای همه ی بیماری ها خوب است و همین طور همه ی گیاهان برای یک بیماری خوب هستند.

ه) در دنیا فقط یک بیماری اساسی وجود دارد که عبارت است از *گرسنگی ارگانها در نتیجه ی کمبود غذای طبیعی و مسموم شدن این ارگانها توسط غذای پخته و داروهای شیمیایی*. این خراب کاریها و نارسائی ها در ارگانهای مختلف بدن به شکل های مختلف و به علایم مختلف ظاهر میگردند که پزشکان به عنوان بیماریها و علائم مرض، آنها را طبقه بندی نموده و صدها نوع اسامی *علمی* برای آنها اختراع کرده اند. به عبارت دیگر یک بیماری اصلی را صدها بیماری تصور میکنند.

٦) دارو یعنی سم و سم در هیچ شرایطی نمیتواند کار مفیدی انجام دهد. کار سم فقط مسموم کردن است. سم، اعصاب مردم را خُرد و بی حس کرده و مقاومت سلولهای بدن را در مقابل میکروب ها از بین میبرد و عکس العملهای شفابخش بدن را قطع می کند. هیچ بیماری با دارو معالجه نشده است و هیچ انسانی با دارو به سلامتی حقیقی نرسیده است. معالجه با دارو یک نوع جادوگری مدرن علمی است که توسط پزشکان اجرا می شود. در دنیای امروز کمبود مواد غذایی وجود ندارد بلکه ازدیاد مواد غذایی وجود دارد. پزشکان دائماً از رادیو، تلویزیون و در مطبوعات از کمبود مواد غذایی صحبت می کنند و مردم را می ترسانند. من تعجب میکنم که چطور بین میلیونها نفر دکتر، دانشمند و زیست شناس حتی یک نفر هم پیدا نشده است که رسماً اعلام کند که مردم پخته خوار غذای طبیعی را با آتش نابود میکنند. من این حقیقت را سالها پیش در کتابم نوشته و گفته ام، چرا موقعی که در تلویزیون از کمبود مواد غذایی یا از کمبود پروتئین صحبت می کنند، اضافه نمیکنند که یک نفر هم در تهران وجود دارد که کاملاً مخالف این عقیده است؟

من علم طب را با قاطعیت و جسارت هر چه تمام تر محکوم میکنم و باعث همه ی بیماری ها اعلام می کنم. من هر چه میگویم عین حقیقت است. من علاج همه ی بیماریها را پیدا کردم و با هزارها

مورد آن را ثابت کردم. در مقابل همه ی دستگاه های پیچیده ی آزمایشگاهی، برنامه های دانشگاهی و میلیون ها کتاب علمی، فقط یک دستور یک کلمه ای "مواد پخته و حیوانی نخور"، همه ی بیماریها و سایر بدبختی های انسان ها را یک مرتبه ناپدید می کند و این دستور طبیعت و قانون ابدی آن است. هر کس این قانون را بشکند، جان خود را از دست می دهد. این یک دستور کوتاه، این دنیا را از جهنم به بهشت تبدیل خواهد کرد. هر گونه دزدی، دروغ گویی، آدم کشی و جنگ برای این است که هر چه بیشتر مرغ، ماهی، ویسکی و شامپاین بخورند. اگر مردم بدانند که با یک تومان گندم و خرما می توانند بدن های خود را کاملاً سیر کنند، دیگر این کارها لازم نیست.

من اکنون به کمک طبیعت یک اسلحه در دست گرفته ام و می خواهم با میلیون ها پزشک و با میلیون ها پخته خوارِ پرخور و معتاد مبارزه کنم، این اسلحه دستور و امر طبیعت است. این اسلحه خیلی قوی قاطع و کامل است ولی نادانی مردم پخته خوار جلوی من یک دیوار سیاه کشیده است که عبور کردن از این دیوار کار آسانی نیست. ما می بینیم که علم پزشکی زیر نقاب بشردوستی یک تجارتِ وحشتناک بر پا کرده است. اگر پزشکان قبول کنند که پخت و پز کار غلطی است و آن را رسماً تأیید کنند و یا تغذیه ی بیمارستان ها را عوض کنند، طولی نمی کشد که کلیه ی بیمارستانها، مطب ها و داروخانه ها تعطیل میشوند، ولی آن ها دکانی باز کرده اند و بدیهی است که هر دکان داری آرزو دارد که مشتری بیشتری داشته باشد. آن ها تجارت خود را قانونی کرده اند و دولت ها پشتیبان آنها هستند. آنها اگر سالها پیش این حرف های مرا که در کتاب خام خواری نوشته بودم قبول می کردند، بیشتر اشخاصی که در سال های اخیر فوت کردند اکنون زنده بودند. در ردیف آنها دکتر اقبال، رئیس نظام پزشکی است که مرا به دادگاه سپرد تا تنبیه کنند اما خودش تنبیه شد و از دنیا رفت. خوشبختانه دادگاه، شکایت نظام پزشکی را بی اساس خوانده، آن را رد کرد و به نفع من حکم صادر کرد.

ولی پزشکان از من دست نکشیدند. آنها از راه دیگری سعی می کنند فلسفه ی مرا از بین ببرند. برای این منظور آنها در جمعیت ما یک نفر را به نام آقای جواد رمضانی پیدا کرده اند که به کمک آن ها شتافته است و به عوض یک پزشک، سه پزشک زیر نقاب خام خوار وارد جمعیت ما کردند.

من راجع به جریان این جمعیت و باشگاه زیاد تکیه میکنم زیرا مجبورم ثابت کنم که چطور شش سال تمام وقت خود را تلف کردم، از فعالیت جهانی باز ماندم، زحمت کشیدم و پول خرج کردم ولی تمام این زحمات به هدر رفتند چون چند نفر متقلب، جمعیت و باشگاه و رستوران را با کلیه ی اموال و اثاثیه ی آن از دست من و اعضای حقیقیِ جمعیت در آوردند و به دست مخالفین سپردند. آقای *جواد رمضانی*، یک تاجر ثروتمند پول پرستِ ظالم و فعال؛ شاید انسان بدی نباشد و نیت بدی نداشته باشد ولی چون نتوانست معنی عمیق فلسفه ی خیلی ساده و عالیِ خام خواری را درک نماید بر خلاف عقیده ی من خیال میکرد که توسط *علم* زودتر به مقصد می رسد. ایشان به عقیده ی خود به قدری ایمان داشت و به زرنگی خود چنان مطمئن بود که تصمیم گرفت کاری کند که مرا از باشگاه برکنار کرده و خود را به جای من و فلسفه ی علمی خود را به جای قانون طبیعت بگذارد، کتاب «بخور و خوشگل شو» *دکتر مجدی* را به جای کتاب خام خواری بگذارد و به کمک پزشکان، باشگاه را به تصرف خود در بیاورد. برای رسیدن به این هدف خطرناک مجبور شد صدها نوع تخلفات، قانون شکنی، دروغ پردازی، تهدید، زورگویی، صحنه سازی و غیره پشت سر هم به کار

ببرد. اول سعی کرد مهندس محمد رضا مهتابی و مهندس منوچهر صفارزاده (دو عضو هیئت مدیره) را از راه خود دور سازد.

آقای مهتابی، یک جوان بیست و هشت ساله، مهندس کشاورزی که از بیماری سخت کلیه با خام خواری نجات پیدا کرده بود، چند ماه به تعمیر باشگاه کمک کرد. او جوانی با استعداد بود که تمام سیم کشی، لوله کشی، نقاشی و نجاری باشگاه را به کمک آقای صفارزاده، افتخاراً انجام داد. سپس شش ماه تمام باشگاه و رستوران را اداره کرد. در تهیه سالادهای خام مطالعه کرد و کتابی تحت عنوان «غذاهای خام گیاهی، یگانه غذای انسان» نوشت. آقای مهتابی می خواست شرکت کشاورزی برای جمعیت تأسیس کند ولی طرحش ناتمام ماند زیرا زمین پیدا نشد؛ آقای مهتابی ثروتی نداشت و اگر ما حقوق ناچیزی برای اداره باشگاه به او میدادیم و وی را نگه میداشتیم، باشگاه ما به این وضع اسفناک دچار نمیشد، ولی آقای رمضانی به قدری او را اذیت کردند که از ما فرار کرد و به دوستانش گفته: «من می روم، پخته میخورم و میمیرم.» و همین کار را هم کرد. به خرمشهر رفت، در یک بانک کشاورزی استخدام شد، از خانه و دوستان و جمعیت دور شد، تنها ماند، پخته خواری کرد و در نتیجه بیماری کلیوی او دوباره ظاهر شد و او را کشت.

آقای منوچهر صفارزاده برای باشگاه خیلی زحمتها کشید و کمکها کرد، ولی چون بهتر از همه فلسفه ی عمیق خام خواری را درک کرده بود و همیشه از آن دفاع میکرد، این بود که آقای رمضانی به او به چشم یک دشمن نگاه میکرد، به این طریق هیئت مدیره پراکنده شد. آقای صفارزاده به شیراز و آقای ابوالفضل صدارت به جهرم رفت، ماندند آقای رمضانی و آقای کیهانی، آقای ابوالفضل کیهانی شخصیت مهمی نیست، او از بستگان آقای رمضانی و یار وفادار اوست. من در این حوالی سه چهار بار به خارج مسافرت کردم، خام خواران در همه جای دنیا از من دعوت میکنند، میخواهند مرا ببینند و من گاهی به دیدن آنها میروم. در این مواقع آقای رمضانی میدان را خالی دیده و دیکتاتوری خود را به جریان می انداخت.

ما اساس نامه ای داریم که از طرف حقوقدانان با تجربه تنظیم شده که همه چیز را پیش بینی کرده اند و اختیارات مرا چنان محکم کرده اند که جلوی این قبیل تخلفات گرفته شود؛ ولی آقای رمضانی قانون نمی شناسد. برای او میل او قانون است.

اعلامیه ی اساس نامه ی ما میگوید: «ما امضاء کنندگان تحت عنوان هیئت مؤسسان که در سایه ی مجاهدت دانشمند بزرگ جناب آقای آرشاویر در آوانسیان مبتکر و بنیانگذار انجمن خام خواری که نظرات ایشان به طور واضح در کتاب خام خواری توجیه و تفسیر شده، گرد هم آمده ایم، جمعیت مرکزی خام خواران را در تهران تشکیل داده، آقای آرشاویر در آوانسیان را به سمت دبیر دائمی جمعیت انتخاب کرده و اساسنامه ی جمعیت را در ۳۵ ماده و یک تبصره تصویب می نماییم.»

راجع به شرایط عضویت ماده ی ۲۸ تبصره ی ۱ میگوید: « اولین شرط عضو شدن، مطالعه ی عمیق کتاب خام خواری و آشنایی کامل با قوانین آن، قبول مکتب و فلسفه ی خام خواری است که در کتاب خام خواری مندرج شده است.» ولی آقای رمضانی و شرکاء حتی کتاب خام خواری را مطالعه نکرده و فلسفه ی عمیق آن را درک نکرده اند. آنها کتابهایی مانند «بخور و خوشگل شو» یا «بخور و نیرومند شو» تألیف آقای دکتر *مجدی* و کتاب« تغذیه سالم» تألیف آقای دکتر *نواب* را به مردم

سفارش می کنند که فقط چند کلمه از کتاب خام خواریِ من را برداشت کرده اند و باقی مطالب پوچ و بی ارزش «*علمی*» را که من علناً محکوم کرده ام، از کتاب های خارجی جمع آوری کرده و این کتاب ها را نوشته اند تا مردم ساده لوح را سرگرم کنند، از راه صحیح منحرف سازند و سود ببرند.

ماده ی ۹ اساس نامه میگوید: «همه ی تشکیلات جمعیت تحت رهبری و ریاست دبیر دائمی آقای آرشاویر در آوانسیان، مبتکر و بنیانگذار مکتب اداره خواهد شد.» ولی آقای رمضانی بر خلاف اساسنامه، همه ی تشکیلات جمعیت را به دست گرفته و حکمرانی می کند.

طبق ماده ی ۱۷ اساس نامه: «هیئت مدیره، جمعیت مرکب از پنج نفر میباشد که برای یک سال انتخاب میشوند. دو نفر آن از طرف دبیر دائمی جمعیت تعیین و منصوب میشود و سه نفر دیگر از طرف مجمع عمومی به اکثریت آراء از بین اعضای جمعیت انتخاب و افتخاراً انجام وظیفه خواهند نمود.»

ماده ۲۱ میگوید: «چنانچه هریک از سه نفر اعضای انتخابی هیئت مدیره از خط مشی جمعیت منحرف شود، تا تشکیل مجمع عمومی از شرکت در جلسات هیئت مدیره محروم خواهد شد.»

آقای رمضانی یکی از این سه نفر اعضای انتخابی هیئت مدیره بوده است. ماده ی ۲۹ اضافه میکند: «درصورتیکه هر یک از اعضاء سه ماه متوالی بدون عذر موجه در جلسات حضور نرساند و یا حق عضویت نپردازد و یا بر خلاف اساس نامه و ضوابط جمعیت رفتار نماید، از عضویت اخراج خواهد شد. قبول مجدد اعضای برکنار شده با تصویب دبیر دائمی جمعیت امکان پذیر است.»

پس طبق مواد ۱۸، ۲۱ و ۲۹ آقای رمضانی و آقای کیهانی قانوناً از عضویت در جمعیت اخراج بودند و هر حرکتی که آن ها بر علیه من انجام داده اند غیرقانونی و زورگویی بوده است. من اگر میخواستم به موقع میتوانستم از اختیارات خود استفاده کرده، آنها را برکنار کنم و اداره ی جمعیت را به دست بگیرم، ولی هرقدر که عجیب بنظر می آید، من به آقای رمضانی برای روحیه ی فعال و پر تحرکش علاقه ی خاصی داشتم، مخصوصاً که او برای جمعیت فعالیت و کمک می کرد. ایشان در باغ خود سمینار تشکیل داده بود. من نمی خواستم او را برنجانم؛ من همیشه منتظر بودم که او اشتباه خود را قبول کرده و به گفته ی خود که: «شاید یک روز عقل من به عقل آوانسیان برسد.» به طرف ما برگردد. حالا ملتفت می شوم، شاید با این حرف ها مرا مسخره می کرده است و خودش را عاقل و مرابی عقل حساب میکرده، چرا که خودش *علم پزشکی* را قبول دارد ولی من ندارم.

او به عقیده ی خود چنان ایمان داشت که برای پیشبرد هدف خود همه نوع تخلفات، قانون شکنی، تهدید، زورگویی و دروغ پردازی به کار انداخت. او میگفت: «برای مبارزه آدم باید از همه گونه وسائل و طرحی استفاده کند.» در ماده ی ۳۲ اساس نامه میخوانیم: «برای تمرکز درآمدهای حاصله، دبیر دائمی و خزانه دار جمعیت در یکی از بانکها حساب جاری افتتاح خواهند نمود و اختیار برداشت با دو امضای نامبردگان انجام خواهد گرفت.» آقای رمضانی یکی از دوستان و همکلاسان خود را به نام آقای *مستعان* دفتردار کرده که هر پولی که از فروش رستوران، دفتر و عضویت وصول می شود، به بانک می برد و به حساب شخصی آقای رمضانی میریزد. آقای رمضانی این پول ها را چکار و به چه مصارفی می رساند؟ هیچ کس خبر ندارد و به هیچ کس حساب پس نمی دهد.

ماده ۷ اساس نامه میگوید: «جمعیت خام خواران هیچ گونه دخالتی در علم طب نمیکند، هیچ نوع معاینه و آزمایش از افراد به عمل نمی آورد و برنامه های غذایی مختلفی برای بیماری های به خصوصی تعیین نمیکند، زیرا خامخوار حقیقی هیچوقت مریض نمیشود و نیاز به طبابت و اقدامات پزشکی ندارد.» ولی آقای رمضانی مُهری ساخته بود؛ روزهای یکشنبه و سه شنبه از ساعت ٤ تا ۸ و پنجشنبه ها از ساعت ۱ تا ۳ سخنرانی و بیماران به وسیله ی پزشکان و متخصصین تغذیه به رایگان معاینه میشدند. این مهر را روی اعلامیه هایی که من با خرج خود چاپ کرده بودم میزد چون آقای رمضانی برای تبلیغ پولی خرج نمی کند. نظام پزشکی از من شکایت کرده بود که من به کارهای پزشکی دخالت میکنم، اکنون آقای رمضانی این کار را می کند.

مدتی در باشگاه طب سوزنی را راه انداختند؛ زن و بچه و پیر و جوان کنار دیوار با سوزن های فرو رفته در گوش، بینی، لب، پیشانی، دست و زانو مثل مجسمه ساکت نشسته، منتظر بودند که بیماری از نوک سوزن بیرون بپرد و آنها را نجات دهد! نادانی مردم پخته خوار چه صحنه های خنده آوری که به وجود نمی آورد. دکتر نواب از بلندگوی باشگاه سخنرانی کرده و اعلام می کند که با عقیده ی آوانسیان موافق نیست. خیلی خوب آقای نواب اگر با فلسفه ی آوانسیان موافق نیستید در این باشگاه چکار میکنید؟ در دنیا میلیون ها پخته خوار هستند که با فلسفه ی آوانسیان مخالفند، مگر همه ی آنها حق دارند که وارد باشگاه ما بشوند و بر ضد آوانسیان سخن بگویند؟

وقتی من راجع به این جریانات برای اطلاع اعضاء اعلامیه صادر کردم، این کار خشم آقای رمضانی را برانگیخت؛ او قفل درب حیاط را که خودم بیل زده و آن را گل کاری کردم، عوض کرد که من برای آبیاری باغچه نتوانم وارد حیاط شوم؛ درب دفتر مرا قفل کرد و من مجبور شدم از راهرو درب جدیدی به دفترم باز کنم. درب ورودی باشگاه از راهرو نیز از پشت قفل است.

نوبت به انتخاب هیئت مدیره ی جدید رسید. آقای رمضانی از چند نفرجوان خواهش کرد که دعوت نامه ها را تهیه کنند. دعوت نامه ها نوشته شد و در پاکت گذاشته شد. آقای رمضانی این پاکت ها را برای تمبر زدن و پست کردن به خانه ی خود برد ولی حتی یکی از آنها پست نشد، بطوری که هیچ کدام از اعضای جمعیت از انتخابات هیئت مدیره ی جدید خبر نداشت. در این روزها آقای رمضانی کلیه ی کارتکس های اعضاء را جمع کرده و به خانه ی خود برده بود. به آقای مستعان دستور داده بود که هیچ کس را به عضویت قبول نکند. این کار یک جرم بزرگ است. یک نفر از آقای رمضانی پرسید که فلان آقا می خواست عضو بشود، چرا قبول نکردید؟ و ایشان جواب داد: «از قیافه اش خوشم نیامد.» هیچ دیکتاتوری در دنیا حاضر نمی شود چنین جواب گستاخانه ای بدهد. آقای رمضانی در منزل خود دوست، آشنا، همسایه، فامیل و سایر افراد پخته خوار را وارد جمع کرد و به هر کدام یک کارت عضویت داد تا روز انتخابات وارد باشگاه شوند و به او رأی دهند.

روز انتخابات معین شده آقای رمضانی با گروه خام خواران قلابی وارد باشگاه می شود و متن یک اساس نامه ی جدید، با نام جدید، با مرکز جدید و با فلسفه ی جدید را که در خانه ی خود فقط با یک رأی «*مخفی*» آقای رمضانی تصویب شده بود، قرائت میکند. گروهی از پزشکان و سایرین را که باز هم خودش با یک رأی «*مخفی*» انتخاب کرده بود، معرفی میکند و می گوید: «هر کس که موافق است دست بلند کند.» چند نفر از مزدوران با تعجب دست بلند می کنند و آقای رمضانی

اعـلام می کند: «تصویب شد.» چند نفر از اعضای قدیمی که برای غذا خوردن وارد باشگاه شده بودند، اعتراض کردند. من از خانه ی خود وارد باشگاه شدم و اعلام کردم که آقای رمضانی از خیلی وقت پیش از عضویت جمعیت محروم است، به طوری که نه حق رأی دادن دارد و نه انتخاب کردن و انتخاب شدن. این انتخاب غیرقانونی و قلابی است. آقای رمضانی این انتخابات را به ثبت رساند و ما اعتراض نکردیم، چون این جمعیت جدید به جمعیت ما مربوط نیست. این جمعیتی است با نام جدید، با هدف جدید، با محل جدید، با اساسنامه ی جدید، با کتاب های جدید، با بنیانگذار و دبیر جدید و با مؤسسین جدید. هرکس آزاد است یک هدف برای خود انتخاب کند، چند نفر از همفکرانش را دور خود جمع، جمعیت تشکیل دهد و به ثبت برساند؛ ولی در تاریخ دیده نشده که یک گروه غیرقانونی وارد جمعیت مخالفین خود بشود، در آنجا برای خود یک انتخابات قلابی تشکیل دهد، مؤسسین اصلی جمعیت را برکنار سازد و تمامی دارایی جمعیت اصلی را به تصرف خود در آورد. این کار شبیه بـه ایـن اسـت کـه دشمن شهری را محاصره کند، چند نفر از ساکنین شهر دروازه را باز کنند و شهر را به دشمن بسپارند. جمعیت خام خواران با فعالیت غلط پزشکان مخالف است. ماده ۱۷ اساس نامه می گوید: «خـام خـوار حقیقی هیچ وقت مریض نمیشود و نیازی به طبابت و اقدامات پزشکی ندارد.» راجع به تصادفات، ما جراحان خام خوار میسازیم که بدون آنتی بیوتیک، بدون سرم و بدون پروتئین حیوانی عمل خواهند کرد.

به من میگویند با این پزشکان که خام خوار هستند و راجع به خام خواری صحبت می کنند چرا مخالف هستید؟ این درست نیست. دکتر مجدی به مردم میگوید: «گاهی پختـه هـم بخورید اشکال ندارد.» و خودش هم میخورد، دکتر نواب عقیده دارد که خام خواری را باید تدریجاً شروع کرد. از قیافه ی دکتر *رشتی* (یکی از اعضای هیئت مدیره ی جدید) می شود فهمید که او خام خوار نیست. این پزشکان، باشگاه خام خواران را مرکز تبلیغ قرار داده اند و برای مطب خود مشتری جمع میکنند تا شهرتی پیدا کنند. دکتر نواب رئیس هیئت مدیره شده، ریاست او از چـه قرار است؟ فقط این که هفته ای یک ساعت راجع به پروتئین و ویتامین صحبت کند و بس؟ رئیس بایـد ریاست کند و به کارهای باشگاه برسد.

من تعجب میکنم که دکتر مجدی، دکتر نواب، دکتر رشتی و سایر اعضای هیئت مدیره که آقای رمضانی انتخاب کرده، هر قدر هم مخالف فلسفه ی من باشند، چطور آنها قبول کردند که در این انتخابات قلابی، با این صحنه سازی شرم آور شرکت کنند و بنیان گذار و دبیر دائمی جمعیت، آوانسیان را برکنار کنند؟ آقای رمضانی را به جای آوانسیان دبیر قرار دهند، باشگاهی را که آوانسیان به وجود آورده و شش سال تمام آن را اداره کرده از دست او بیرون بیاورند و با تمام وسایل و موجودات باشگاه به زور تصرف کنند. آن ها اینقدر باید بدانند که انجمن خام خواران بدون آوانسیان و بدون کتاب خام خواری نمیتواند وجود داشته باشد. باید اضافه کنم که اساس نامه جمعیت خام خواران به قوت خود باقی است و این حق آقای رمضانی نیست که در خانه اش این اساس نامه را تغییر بدهد و اختیارات بنیان گذار و دبیر دائمی جمعیت را حتی یک ذره تغییر دهد. اعضای واقعی جمعیت خام خواران اگر غیرت داشته باشند میتوانند رمضانی را با مزدوران و با اعضای قلابی او به جای خود بنشانند.

اولین هدف جمعیت خام خواران این است که پزشکان را وادار سازیم اجاق های بیمارستان ها را

خاموش کنند و بیماران را با غذای طبیعی نجات دهند. اگر دکتر نواب، دکتر مجدی و دکتر رشتی بتوانند به این هدف برسند، آنها دوستان ما و دوستان بشریت تلقی خواهند شد.

در این صورت من مطمئن می شوم که جمعیت به دست اشخاص لایق و قابل اعتماد افتاده است و خود نیز به کارهای جهانی ام میرسم؛ در غیر این صورت خواهش من این است که باشگاه را به صاحبان اصلی خود برگردانند و دیگر در کارهای باشگاه دخالت نکنند. جمعیت ما احتیاج به سخنرانی «*علمی*» ندارد. ما وقتی دستور طبیعت را قبول داریم که «پخته نخورید، حیوانی نخورید، غذای خام گیاهی را هر کدام که دوست دارید بخورید.» احتیاج به شنیدن حرف های دیگر نداریم.

آقای رمضانی خود را عالم تصور میکند وقتی خام خواران دور من را میگیرند و سؤالاتی می کنند آقای رمضانی وارد صحبت می شود و از گلوکز و گلوکوژن صحبت میکند. روزی موقع مشاجره، آقای کیهانی شروع به فحاشی به من کرد. او دستش را بلند کرد و پشت سر هم پنج- شش بار فریاد زد: «ارمنی، ارمنی، ارمنی.» مثل اینکه*ارمنی* نوعی فحش است! من افتخار میکنم که ارمنستانی هستم و افتخار میکنم که آریایی هستم. ملت ارمنستانی هیچ وقت از هم وطنان پارسی بدرفتاری ندیده و همیشه از احترام آنان برخوردار بوده اند. بین ملت ها اختلاف انداختن از بدترین کارهاست. این حرکت فقط برای اشخاصی مانند ابوالفضل کیهانی، نوکر حلقه به گوش رمضانی است.

آقای رمضانی برای این که مرا اذیت کند، پنج ماه است که کرایه ی مرا نپرداخته است. یک روز او مثل دیوانه ها وارد باشگاه شد و وقتی دید که من با چند نفر راجع به خام خواری صحبت میکنم فریاد کشید: «از اینجا برو بیرون.» بعد به کارگری که تازه استخدام کرده بود دستور داد: «این را بینداز بیرون.» ایـن کارگر نیز مرا هول داد و از پله های درب ورودی بیرون اندخت و من غلط زنان به زمین افتادم و سرم به یک موتور خورد و زخمی شد. اگر خام خوار نبودم حتماً سکته ی مغزی کرده بودم. رفتیم کلانتری و از آنجا به پزشکی قانونی، این کارگر میخواست خود را تبرئه کند و با صدای بلند تکرار می کرد: «این میگوید اگر دست به میز بزنید لاغر میشوید.» این هم از خام خواری همین قدر یاد گرفته بود! آقای رمضانی نیز کاغذهایی را میخواست به بازپرس نشان دهد که بازپرس آنها را عقب زد. حتماً آقای رمضانی میخواست اساسنامه ی معروف خود را نشان بدهد و ثابت کند که خودش دبیر جمعیت است و من مزاحم. اینجا چکار میتوانستم بکنم؟ گذشت کردم و بیرون آمدم؛ این هم آخرین صحنه ی کمدی یا تراژدی بود؟ نمیدانم؛ از آقای رمضانی باید پرسید. او بارها مرا تهدید کرد که کاری می کند من مجبور شوم لخت از ایران فرار کنم، شاید رسم او این طور باشد چون جان خود را به فلسفه ی من مدیون است. این هم یک نوع سپاسگذاری است. وقتی از ایشان میپرسند: «پس آوانسیان کجاست؟» جواب می دهد: «او علمی نیست.» همینجا من اعلام میکنم که هر صدمه ای به جان و مال من برسد از اوست.

اکنون که من به باشگاه نمیروم، مردم معالجه شده برای سپاسگذاری و برای کسب اطلاعات و خرید کتاب به منزل ما در طبقه ی دوم می آیند.

ما یک جمعیت تشکیل دادیم با فلسفه ای که در کتاب خام خواری نوشته شده است. کسـی کـه ایـن کتاب را قبول ندارد نمیتواند عضو این جمعیت بشود. راجع به اصلاحات اساس نامه هم که نوشته شده، مربوط به جزئیات اساسنامه و طرز اداره کردن باشگاه است، نه این که فلسفه ی اساسی

جمعیت را از میان بردارند و فلسفه ای کاملاً مخالف آن را بیاورند و در جمعیت ما پیاده کنند. ما فرمول ها و برداشت های آزمایشگاهی راجع به ترکیبات غذایی و خاصیت های مختلف گیاهان را قبول نداریم.

پزشکانی که میخواهند عضو جمعیت خام خوارن شوند باید مطب های خود را تعطیل کنند و برای بیماران نسخه ننوشته و سم تجویز نکنند، اما آنها بالاخره پزشک هستند و نمیتوانند از دانش غلط خود به کلی دست بکشند و اگر این کار را بکنند دیگر کاری ندارند که انجام دهند و حرفی ندارند که بزنند. آنها در باشگاه ما در مورد ویتامین، پروتئین و خاصیت های گیاهان سخنرانی میکنند. این حرف ها فقط چرند، افسانه ای، خیال بافی و ساختگی هستند. اوایل هفته ای سه دفعه سخنرانی میکردند، بعد شد هفته ای یک روز و فقط یک ساعت. به زودی مردم از شنیدن این حرفها خسته میشوند و حرف های آنها نیز تمام میشود، بعد چکار میخواهند بکنند؟ چقدر میتوانند مردم را گول بزنند؟ «بادام زمینی را حتماً با کنجد بخورید. نیم کیلو از آن، سیصد گرم از این و دویست گرم از آن یکی قاطی کنید و بخورید که کامل شود.» اگر آنها بخواهند این قبیل دستورها را به مردم بدهند، هزاران نوع گیاه وجود دارند که میتوانند هزاران نوع برنامه های دروغکی بسازند و میسازند.

آقایان پزشکان، شما که آمدید باشگاه ما و در آنجا از پروتئین صحبت می کنید، اگر واقعاً میخواهید به مردم این دنیا کمک کنید بروید در رسانه های جمعی به مردم بگویید که پخت و پز عملی است غلط و خطرناک که توسط مردم نادان به وجود آمده و با مردم «متمدن» تکامل پیدا کرده و دنیا را به جهنم تبدیل نموده است. این کشتار که تمام دنیا را فرا گرفته، بگوئید که اقلاً یک دفعه هم که شده اشاره کنند که پختن کاری است غیرطبیعی و غلط، یک دفعه اشاره کنند که در دنیا کمبود مواد غذایی وجود ندارد بلکه ازدیاد مواد غذایی وجود دارد.

آقایان دکتر نواب، دکتر مجدی و دکتر رشتی، شما که آمدید باشگاه جمعیت خام خواران را غیرقانونی اشغال کردید، اگر واقعاً نیت شما انسانی است، پول جمع کنید، اعانه جمع کنید، از دولت کمک بگیرید، بروید آفریقا و هندوستان و روزانه با یک مشت گندم زنده و چند عدد خرما این گرسنگان را سیر کنید و نجاتشان بدهید. اکنون مردم به این بچه ها طبق دستور پزشکان گوشت میخورانند به خیال این که اینها از کمبود اسید آمینه های گندیده و زهرآلود حیوانی، گرسنگی کشیده اند. با این کار ابلهانه به گرسنگی بچه ها، مسمومیت نیز اضافه میکنند که زودتر بمیرند.

هدف ما این بود که اعضای وفادار و فهمیده را جمع کنیم، جلسه های هفتگی یا اقلا ماهانه تشکیل بدهیم، برای فعالیت و تبلیغات کمیته هایی بسازیم، مجله منتشر کنیم و به سوی هدف خود سریع پیش برویم. آقای جواد رمضانی فهمیده که جمعیت خام خواران آتیه ی درخشانی دارد، ولی نه مثل من. من آرزو دارم اعضاء جمعیت زیاد شوند، مجله چاپ کنیم، درآمد زیاد داشته باشیم، برای پذیرایی میهمانان پانسیون هایی درست کنیم تا کسانی که اراده ی قوی ندارند آنجا بخورند و بخوابند و به سلامتی برسند. بعد غذاها و شیرینی های خام درست کنیم و مانند ماست و کره بسته بندی کرده، در شهر پخش کنیم. من میخواهم اینها با پولهای جمعیت تهیه شوند تا جمعیت ما ثروتمند شده و زودتر پیشرفت کند، ولی رمضانی خیال دیگری دارد. او میخواهد سرمایه گذاری کند، برای غذا کارخانه بخرد، با کمک پزشکان کلینیک باز کند و برای خود بازار باز کند. او کتاب «بخور» را منتشر

کرده که ۲۰ریال تمام شده و ۱۰۰ریال می فروشد، ۲۰ ریال به باشگاه میدهد و ٦۰ ریـال هـم خودش برمیدارد. مهتابی چاپ کتاب خودرا به من واگذار کرده است، من آن را ۲۲ریال تمام کردم و ۲۲ریال هم با باشگاه حساب کردم. باشگاه آن را ۱۰۰ریال میفروشد و ۷۸ریال از هرکتاب سود میبرد.

رمضانی کارتکس های اعضاء را به خانه ی خود برده و نمیخواهد برگرداند. این یک جرم بزرگ است. وقتی مردم از او می پرسند: «اشخاصی هستند که میخواهند عضو بشوند و حق عضویت بپردازند، چرا کارتکس ها را به باشگاه نمی آورید؟» او جواب میدهد: «ما عضو نمی خواهیم.» آیا رمضانی خبر دارد که بدون عضو در دنیا، جمعیت وجود ندارد و نمی تواند وجود داشته باشد؟ باشگاهی را که با ورودیه ها، حق عضویت ها و هدیه های هزار نفر عضو و با زحمت های شش ساله ی آوانسیان تشکیل یافته اسـت، رمضانی تجارتخانه ی خود تصور میکند. این آقا خیلی استعداد و جرأت دارد که آشکارا در جلوی چشم مردم دنیا، مال هزار نفر را ربوده و به تصرف خود در آورده است. او اعضای قدیمی را قبول ندارد، عضو جدید هم نمیخواهد، با بنیادگذارش هم دعوا کرده و او را از باشگاه بیرون می اندازد. همه ی این ها به خاطر این «*علم*» *پزشکیِ* پوسیده و شرم آور است. اگر همه این زرنگیها را برای یک هدف صحیح، عالی و انسانی به کار انداخته بود، شاید قابل تحسین بود، ولی اکنون به بزرگترین دشمنان بشریت خدمت میکند. درهرصورت جاه طلبی او به نتیجه رسید. او میخواست معروف شود، معروف شد. اسم او در تاریخ ثبت گردید. ولی او باید خوب بداند که در دنیا هیچ کس نمی تواند حق بنیان گذاری جمعیت خام خواری را از من بگیرد. همین طور هم آقای جواد رمضانی نمی تواند در جمعیت خام خواران جای مرا بگیرد. من تا زنده هستم دبیر دائمی جمعیت هستم. این است قانون دنیا، رمضانی فقط خودش را رسوا میکند. مردم مرا میشناسند و از همه جای دنیـا بـه سراغ من می آیند.

از همه ی اینها گذشته اگر روزی رمضانی مطالعات خود را عمیق تر کند، اشتباهات خود را قبول کند، از *علم* پزشکی دست بردارد، به طرف طبیعت برگردد و تابع قانون طبیعت بشود، ما با آغوش باز او را می پذیریم و من زحمتهایی که او در حقم کرده را نادیده میگیرم؛ در اخلاق خام خواران حقیقی، کینه جویی جایی ندارد، ما اهل گذشت هستیم.

چند نامه و بیوگرافی از بیماران معالجه شده

وقتی که من هزارها دفعه می گویم و می نویسم که خام خواری علاج واقعی همه ی بیماری هاست، که بیشتر مردم با عقل دیگران فکر می کنند و ۹۹ درصد مردم پخته خوار این طور هستند *(میگویند که با وجود این علم پزشکی عظیم، میلیون ها دانشمند با هنگفتی وسایل و دستگاه های پیچیده نتوانستند کاری بکنند، آن وقت یک آدمی که پزشک هم نیست چطور میتواند علاج همه ی بیماری ها را پیدا کند؟ این کار شدنی نیست.)* آن ها فکر نمی کنند که قانون طبیعت بالاتر از همه ی علوم روی زمیـن قـرار دارد، مخصوصاً پزشکان میگویند: «لازم است هزاران بیمار را قبل از خام خواری زیر همه نوع معاینات و آزمایشات قرار داد و بعد از یک مدت خام خواری، نتیجه را مقایسه کرد.» ما یک هواپیما ساخته ایم که در هوا پرواز میکند؛ پزشکان این را تصدیق نمی کنند، آن ها می خواهند در طول ماه ها، پرواز هواپیما را نگاه کنند و بعد قبول کنند که به راستی هواپیما پرواز می کند.

من اینجا چند نامه و بیوگرافی از بیماران داخل کشوری می آورم که ثابت میکند کسانی که ماه ها و سال ها در دست پزشکان رنج می بردند و روز به روز حالشان بدتر میشد، با خواندن کتاب خام خواری و عمل کردن به دستورات آن، در مدت خیلی کوتاهی معالجه شدند. شاید پزشکان بگویند کـه ایــن نامه ها ساختگی هستند و یا صاحب نامه خودش نمی داند که معالجه شده، باید پزشک معاینـه کنـد، آزمایشات به عمل بیاورد و بعد تصدیق کند که شخص واقعاً سالم است. در این مدت بیست سال کـه به انتشار کتاب پرداخته ام، صدها هزار نامه ی مشابه از همه ی ممالک دنیا به من رسیده است کـه خیال دارم از آنها کتاب های بزرگ بسازم تا شاید مردم پخته خوار و پرخور بیدار شده و به هوش بیایند.

***

«در فامیل ما میگرن ارثی است و من هم گرفتار آن بودم. وقتی به طبیب مراجعه میکردم می گفتند چاره ندارد. سال ها مسکِّن های گوناگون بود که کمی درد را ساکت میکرد که آن هم بعد از مدتی در اثر مصرف زیاد دیگر اثری نداشت. علاوه بر میگرن، درد شدیدی در ستون فقرات ناحیه ی گردن داشتم؛ شدت درد به قدری بود که نمی توانستم سرم را تکان بدهم. همچنین در زانوهایم که بعداً با عکس برداری معلوم شد که آرتروز است و دکترها گفتند باید مدارا کنی، با کمی فیزیوتراپی و کشش بهتر میشود و چاره ندارد. در اثر خوردن دواهای زیاد و تزریقات گوناگون که شاید درد را تخفیف بدهد، علاوه بر این که درد خوب نشد، به مرض قند هم گرفتار شدم. وقتی در ایران نتوانستم کاری بکنم به اسرائیل و بعد به لندن رفتم. اولین چیزی که باعث حیرت دکترها شد مسمومیت ما ایرانی ها از مصرف بیش از حد دارو بود، این بود که بلافاصله دواها و قرصها را قطع کردند و با سبزی، میوه جات، مایعات سالم و آب گوارا درمان را شروع کردند. به من روزی دو لیتر آب خوردن و مقداری سبوس گندم تجویز کردند. البته خیلی بهتر شدم ولی تمام پزشک ها دستور دادند که باید با این مرض مدارا کنی چون ریشه کن نخواهد شد. وقتی به کشور برگشتم، کتاب خام خواری به دستم رسید و به قدری در من اثر کرد و جالب بود که یک روزه آن را خواندم و فردای همان روز، خام خواری صد درصد را شروع کردم. البته با علم به این که از واکنش ها نترسم، ایمان و امید داشتم و حالا که یک سال و چهار ماه از آن تاریخ میگذرد، خود را روز به روز شادتر و سالم تر احساس میکنم از درد پا و گردن خبری نیست و میگرن های هر روزه به ماهی یک بار رسیده، آن هم خیلی خفیف.

از همه مهمتر این که روش خام خواری، طمع و جاه طلبی و حسادت را از شخص دور میکند و جای آن را محبت میگیرد؛ تا آخر عمر این روش درست و مطلوب را ادامه خواهم داد.»

شیرین گیو

***

جناب آقای آرشاویر آوانسیان

«ضمن عرض سلام و تشکر از راهنمایی و فداکاری شما در مورد خدمت به مردمان مریض کـه دســت آن ها از همه جا کوتاه شده و همیشه ی اوقات از درد رنج میبرند، اما در اثر رفتار به

دستورات صحیح شما در مورد اجرای دستورات خام خواری که تنها غذای درست طبیعت است، نجات پیدا می کنند. اینک من یکی از افراد این مملکت هستم که به علت بیماری دیسک کمر پنجمین مهره کمری که از سال ۱۳۴۴ مبتلا شده و در شغل افسری خدمت میکردم، همیشه ی اوقات از درد رنج میبردم، به خصوص چون فرمانده بودم و وضعیت نظام اجازه نمی دهد که فرمانده در مقابل زیردستان خود کج راه برود یا کمرش خمیده باشد، رنج می بردم که خوب نمی توانم بدوم، قدم بکشم و راست بایستم. لذا به همین منوال چون ادامه ی خدمات صفی برایم ا مکان نداشت، خودم را بازنشسته نمودم. درصورتی که من در ارتش شاهنشاهی بیش از شانزده سال خدمت نکرده و سنم سی و هشت سال بود، لذا با نا امیدی در مورد رنجِ دردِ کمر و ناراحتی معده در یکی از روزهایی که به مشهد رفته بودم با یکی از خام خواران به نام غلام حسین باقریه برخورد کردم و ایشان مرا به دستورات آقای آوانسیان راهنمائی نمودند. اینک مدت هفت ماه است که کاملاً خام خوار شده ام و نارحتی های قبلی تماماً مرتفع شده و الساعه که مشغول نوشتن این مطلب هستم از مشهد به باشگاه خام خواران آمده ام که حضوراً از ناجی بزرگ، *آوانسیان*، تشکر کنم. این مرد خیر اندیش که با دستورات صحیح ایشان، کلیه ی مردمان مریض و مردمان سالم دیگر که اگر به دستورات خام خواری توجه ننمایند حتماً روزی مریض خواهند شد، از بیماری خود نجات پیدا خواهند کرد. مجدداً از شخص آوانسیان تشکر نموده و موفقیت ایشان را در پیشرفت این کار و خدمت بزرگ به مردمان تبریک میگویم . با اظهار تشکر فراوان.»

سروان بازنشسته علی اکبر حمیدیان

***

محمد هاشم فراشاهی، تهران

«جناب آقای آوانسیان، با استفاده ی شایان قدردانی از کتاب خام خواری شما، گذشته ی خود را با کمال اختصار به شرح زیر معروض می دارم، به این امید که شاید این شرح حال بسیار مختصر برای تشویق هر چه بیشتر شما برای راه خام خواری که انتخاب کرده اید و هم برای کسانی که این نامه احیانا به نظرشان می رسد مفید واقع شود. این است شرح حال گذشته ام:

قریب هفتاد سال از عمرم را در پخته خواری یا به تعبیر رساتر در مرده خواری صرف کردم و بیماری هایی را پشت سر گذاشتم. به یاد ندارم هیچ یک از بیماری هایم به وسیله ی معالجاتی که آقایان برای رهائیم از آن مرضها انجام داده اند معالجه شده باشد و اگر هم مرضی ظاهراً برای مدتی خودش را پنهان می کرد، دلیل این نبود که معالجه شده، بلکه به علتی که من آن را شناخته بودم موقتا من را رها میکرد، ولی باز به سراغم می آمد. از همه ناراحت کننده تر مرض قندم بود که حدود سی سال مرا رنج می داد و گذشته از این که پرهیز آن بسیار خسته کننده و آزار دهنده بود، مرتب بایستی به دکتر مراجعه میکردم تا قند خون و ادرار مرا آزمایش نماید و روزی شش عدد قرص ضد دیابت بخورم و آمپول هایی بزنم. این وضع ادامه داشت تا این که به وسیله ی فرزندم *سرهنگ فراشاهی*، کتاب خام خواری به دستم رسید و با استفاده از نیرویی که از استاد بزرگوارم گرفته بودم و باز به ارشاد و راهنمایی همان استاد بزرگوارم خام خواری را شروع کردم و از همان روزهای اول با این که مواد قندی مانند خرما، کشمش و غیره مصرف میکردم، هیچ گونه

اثری از وجود مرض قند احساس نکردم، بلکه عوارض دیگری هم که آزارم می داد مانند خفقان قلب و سرگیجه از من دور شد. اکنون در وضعی هستم که کاملا سالمم و به هیچ وجه حاضر نیستم به جای اولیه بر گردم و احمقانه سلامت خود را فدای یک لقمه غذای مرده کنم.»

با احترامات شایسته، محمد هاشم فراشاهی

***

غلامرضا صباغ گل، متولد ۱۳۲۶، قاین، اداره ی امور اقتصادی و دارایی

«اکنون یک سال از روزی که در مسیر خوشبختی گام نهاده ام میگذرد. راهی که پس از نومیدی از ادامه ی زندگی برایم امید، خوشحالی و شادی همراه آورد. خلاصه ی زندگی ام تا اول مرداد ماه ۲۵۳۶ به شرح زیر بود:

با وجودی که قوی بودم، از اول سال ۲۵۳۳ به علت بی خوابی به دکتر اعصاب مراجعه نموده و شروع به مصرف قرص های اعصاب، خواب آور و آرام بخش کردم. پس از گذشت سه ماه، مبتلا به تشنج عصبی و به دنبال آن تپش قلب شدم که در شبانه روز بین ۱۰۰ تا ۱۲۰ در نوسان بود و دائم در حال اضطراب به سر میبردم. سپس سرگیجه ی دائمی به سراغم آمد و سوز دردی در ناحیه شانه هایم احساس میکردم و احساس خستگی شدید و دائم داشتم و بر اثر مصرف زیاد دوا، وزنم به ۸۲ کیلو رسیده بود. وضع عمومیم طوری بود که اگر با کسی حرف می زدم طوری متشنج میشدم که ادامه صحبت برایم امکان پذیر نبود. نمیتوانستم یک صفحه کتاب مطالعه نمایم و استخوان های دستهایم همیشه تا مغز آن درد میکرد و پنجه هایم گاهی چنگ میشد و به حالت نیمه فلج در می آمد. از زندگی قطع امید کرده و همیشه فکر میکردم فلج شدن در جوانی را چگونه تحمل خواهم کرد. همیشه اوقاتم در مطب دکترها یا در آزمایشگاه ها میگذشت. وضع عمومیم روز به روز بدتر میشد. همیشه تنها و افسرده به سر میبردم و منتظر یک حمله بودم که فلج شوم. پیک امید، یعنی کتاب خام خواری، توسط یکی از دوستانم به من رسید. ظرف ۲۴ ساعت آن را مطالعه کرده و شروع به خام خواری نمودم. اول مرداد ماه ۲۵۳۶، در همان هفته ی اول سرگیجه، خستگی، دردِ دست و درد شانه بر طرف شد، ولی ناراحتی های عصبی و تپش قلب به تدریج از ماه دهم به کلی بر طرف شد. با برطرف شدن هر عکس العملی، خود را قویتر و شادابتر احساس می کردم. ۱۵ کیلو از وزنم کم شد؛ امروز من خوشبختم و این شادی را مرهون زحمات استاد میدانم. این خلاصه را فقط کسانی میتوانند دریابند که خود گرفتار بودند. خوشبختی پس از نا امیدی، و چه نعمتی بالاتر از بازیافتن سلامتی است. اطرافیانِ مخالف اکنون بعد از گذشت یک سال قبول کرده اند که تنها راه سلامتی در خام خواری است. فقط برای استاد آرزوی موفقیت را دارم. استاد "کوهی" به من بخشید، کاش میتوانستم در عوض آن "کاهی" میدادم.»

غلامرضا صباغ گل

***

به دبیر دائمی جمعیت خام خواران

«اینجانب محمود متشرعی، متولد سال ۱۳۲۱ به شماره شناسنامه ی ۶۰۸۸ صادره از اراک که

شغلم مدیر داخلی چاپخانه ی نگین است، به اطلاع میرسانم قبل از خام خواری دارای امراض ذیل بوده ام: ناراحتی اعصاب، اسم برنشیت مزمن، ناراحتی کیسه ی صفراوی، چرکین بودن کلیه ها، پوسیدگی لوزه.

که هر کدام از این امراض به نوبه ی خود بروز کرده و هیچ کدام از اطباء نتوانستند مرا معالجه نمایند، فقط با دادن داروهای مسکن برای مدت کوتاهی مرا از شکنجه کشیدن راحت مینمودند و از شانس خوش، بنده به بیشتر داروهای مسکن حساسیت شدید داشتم و به خاطر همین موضوع به تریاک روی آورده و از زندگی خود با تمام ایـن امراض بیزار بودم، تا این که مقاله ای راجع به خام خواری در مجله «دانشمند» خوانده و به جمع خام خواران پیوستم و بیست روز بعد از خامخواری، دیگر اثری از این امراض در من مشاهده نشد. تا این که هجده روز پیش کـه بـرای امتحان دوباره به مدت سه روز پخته خواری کردم، تمام امراضم عود کرد و برایم ثابت گردید که خام خواری داروی تمام امراض است و حتی از بروز امراض نیز پیشگیری میکند. بعد از سه روز پخته خواری، لوزه هایم چرکین و کیسه ی صفرایم پر شده بود و سه روز تب سه و نیم درجه داشتم و اکنون که هجده روز از این موضوع میگذرد با کمی عکس العمل دوباره سلامتی ام را به دست آورده ام و این سلامتی و زندگی خوش را مدیون شما دانشمند عالی قدر عالم تغذیه میدانم و یک عمر رهین منت و این کشف بزرگ شما هستم. آوانسیان عزیز از تو متشکرم، تو در عالم تغدیه اعجاز کرده ای و هیچ نیرویی نمیتواند مرا به پخته خواری بکشاند.»

***

شرح حال *منوچهر صفارزاده*، عضو شماره ی ۱۱ جمعیت خام خواران، تاریخ شهریور ۱۳۵۳
«در کودکی لوزه ی خود را از دست دادم (آن را عمل کردند). تقریباً از ده سالگی ورم رماتیسمی در پاهایم شروع شد که با قرص و آمپول کمی تسکین می یافت. تا این که در سن بیست و دو سالگی همراه با تب شدید و بستری شدن چند روزه تشخیص داده شد که به بیماری رماتیسم قلبی و نابِسامانی دریچه های آئورت و میترال دچار شده ام.

در ضمن تا حدود بیست و پنج سالگی نیز مرتب خون دماغ میشدم. برای بیماری رماتیسم چنانچه متداول است طبق نظر پزشک، آمپول های پنی سیلینی (پنادور) میزدم تا در بدنم عفونت ایجاد نشود و حالم وخیم تر نگردد. چنانچه میدانید در بیماران رماتیسمی، خستگی عضلانی به ویژه در ماهیچه های پا و تپش قلب در هنگام کار یا دویدن یا تند راه رفتن عادی است. ظهرها پس از غذا اگر میخوابیدم، هنگام بیدار شدن قلبم به شدت می تپید و ناراحت میشد. هنگام خشم یا ناراحتی قلبم ناراحت میشد و به طور ناهنجاری میزد. موقع خواب از کودکی دندان قرچه داشتم. وزن بدنم قبل از خام خواری حداکثر ۴۹ کیلو بود. یکی دوبار دندان درد بسیار شدیدی گرفتم که با تجویز مقدار زیادی آنتی بیوتیک، درد آن تسکین یافت. گاهی حالت استفراغ صفرا به من دست می داد و سرم به شدت درد میگرفت.

حدود پنج شش سال پیش به علت نفرتی که از گوشت خواری پیدا کرده بودم تصمیم گرفتم گوشت را از برنامه ی غذایی خود حذف کنم و مدتی نیز این کار را ادامه دادم ولی به علت ضعفی که در پاهایم احساس کردم به نزد پزشک رفتم و او مرا به خوردن مقداری گوشت در برنامه ی غذایی

تشویق کرد و من هم خواه ناخواه دوباره به گوشت خواری برگشتم.

در اسفند ماه ۱۳۵۲ که از ایلام به تهران آمدم برای اولین بار با موضوع خام خواری آشنا شدم. پسرخاله ام آقای علی متوسلانی و خانمش چندی قبل از آن با خام خواری آشنا شده، شروع به تجربه کرده بودند و در میان تعجب و ریشخند یا عناد فامیل و دوستان خود، خام خواری میکردند. حدود یک هفته پس از آشنایی با خام خواران، خام خواری را به طور صد درصد و با ایمان کامل به فلسفه آن آغاز کردم و تاکنون که یک سال و نیم از آن تاریخ میگذرد، با کمال خُرسندی به آن ادامه میدهم.

تا این تاریخ وزن من به حداقل ۴۲ کیلو رسید و اکنون کمی بیشتر شده و به حدود ۴۵ کیلو رسیده، ضربان قلبم آرام تر و راحت تر شده است. خواب بعد از غذا در بعد ازظهرها دیگر ناراحتم نمیکند. خستگی عمومی و مخصوصاً خستگی عضلانی در پاهایم خیلی کم شده، خیلی کمتر عصبانی میشوم و ظرفیت کارکردنم خیلی بیشتر شده و با این که تا حذف کامل آثار بیماری های دیرینه و ریشه دار شاید سالها وقت لازم باشد، ولی برای من تا هم اکنون هم کافی است که حقیقت فلسفه ی تغذیه ی طبیعی را خودم تجربه کردم تا در پرتو خورشید این حقیقت، جهت گیری های تازه ای برای خرسندی خود تأمین نمایم.»

***

دانشمند ارجمند، آقای *آرشاویر در آوانسیان*

«اولین پیدایش امراض در وجود بنده مربوط به سال ۱۳۳۰ یعنی بیست و هفت سال قبل در سنین حدود سی و نه سالگی بود که دچار شن یا ورم و سنگ کلیه شدم. سالها در عذاب و درد و رنج به سر برده و به دکترهای متعددی در بیمارستان پهلوی در آمل و بیمارستانهای تهران و بیمارستان شوروی و پزشکان متخصص امراض کلیوی در تهران مراجعه میکردم. در سال ۱۳۴۰ در بیمارستان خصوصی حافظ با مهدی لاله زارنو، ۲۵ روز بستری شدم و ضمن دفع سنگ کلیه با تشکیل شورای پزشکی و حضور چند پزشک متخصص تصمیم بر آن شد که کلیه ی چپ من بایستی جراحی و برداشته شود. من قبول ننمودم و با دارو و دوای تسکین دهنده خود را معتاد نموده و به زندگی زجرآور ادامه دادم. بعداً دچار رماتیسم های راست از لگن خاصره تا ساق پا، بواسیر مقعد، پروستات، درد اعصاب، ناراحتی جسمی و بدن درد و ترشی روی دل شدم و اغلب به سرما خوردگی و بسته شدن راه بینی و تنگی نفس مبتلا بودم. همیشه به لباس گرم و رختخواب چند لحافه پناه میبردم و شب ها بر اثر گرمی و آتش کشیدن پاها تا سحر بی خوابی میکشیدم و در موقع غذا خوردن یا صحبت کردن خیس عرق شده و به نفس زدن متواتر می افتادم. در مردادماهِ سال ۱۳۵۲ دچار انفاکتوس قلبی شدم که در بیمارستان پهلوی آمل یک ماه بستری شده و دو ماه نیز در منزل استراحت نمودم. پزشکانِ به اصطلاح متخصص قلبی و کلیوی هر ماه دستور آزمایشهای گوناگون و تجدید نسخه دادند که هر دفعه میزان دارو و دوا افزایش یافت. در سال ۱۳۵۴ و ۱۳۵۵ و آخرین بار در آبان ماه سال ۲۵۳۶ شدیداً دچار انفاکتوس، انسداد مجاری ادرار، تهیّج بواسیر عفونی، درد کلیه و غیره گردیدم و ماه ها در بیمارستان پهلوی آمل بستری شدم که چهار دکتر متخصص به معالجه ام پرداختند. اما ظرف این چند سال هیچگونه تأثیری در معالجه ی آن ها وجود نداشت. برای آخرین بار در تاریخ ۲۵۳۶/۸/۱۷ خانواده ام مرا به تهران آورده و در بیمارستان مهر، طبقه ی

ششم بستری کردند. آقایان دکتر *توکلی* و دکتر *صدر نائینی*، متخصصین قلبی و کلیوی، دکتر معالجم شدند؛ ولی عمل آن ها همان عمل پزشکان قبلی بود و در عمل آنها چیز تازه ای وجود نداشت. در اینجا از طرف پزشکان و بیمارستان اعلام شد که بایستی یکی دو ماه در این بیمارستان بستری شده و سپس برای جراحی قلب، کلیه، بواسیر و پروستات آمادگی پیدا نمایم که راه نجات پزشکان و بیمارستان آشکار و سند مرگ من امضاء شد. لاعلاج با نوشتن وصیت نامه ی مرگ آور منتظر روز مرگ بودم که درست در روز ۲۵۳۶/۸/۲۶ کتاب خام خواری تألیف شما در پشت تخت بیمارستان مهر به وسیله ی برادرم که خود صاحب آزمایشگاه نوبل در تهران بود، بعنوان هدیه بدستم رسید. قلبم، روحم و جسمم همگی گواهی میدادند که منبع نجات خود را یافته ام. با پافشاری فقط صد و شصت هزار ریال هزینه ی بی جا و غیر ضروری بیمارستان برای هیچ را پرداختم و قهراً از بیمارستان خارج شدم. در تاریخ ۲۵۳۶/۹/٤ دستورات کتاب یا رساله ی الهام بخش را اجراء نموده و کلیه ی دوا و داروهای موجود را که بیش از سه هزار ریال بود، به دور ریختم و ایمانم از پزشک و پزشکیِ آفت زا و داروهای مسموم کننده، زایل شد. با صد درصد خام خواری، در حال حاضر شش ماه و دوازده روز است که از همه ی دردها و رنج ها رهایی جسته و با بدنی سالم و با وزنی که از ۶۵ کیلو به ۵۷ کیلو تقلیل یافته، ساعت شش صبح بیدار میشوم و با چالاکی با بدن لخت فقط با یک شورت به ورزش میپردازم.

خوابم عادی و بدون ناراحتی ادامه دارد و در وسط حیاط به سرعت چند بار می دوم و هر روز بر نشاطم افزوده می شود و نیز مطمئن هستم که به جای شصت و شش سال، به دوران چهل سالگی از لحاظ انرژی و نیرو رسیده ام. عکس العملهای شفابخش در همه ی این مدت ادامه داشته، ولی بدون درد و رنج و زحمت و ناراحتی، چون برایم روشن است که تمام ارگانیزم بدنم در حال تحولند و با خارج شدن سمومِ شصت و شش ساله، نیروی کاذب در حال اضمحلال و توانائی سالم در حال احیاء میباشد و به جای تفکر سابق که در نیستی و مرگ بود، اکنون به سلامتی و عمر طولانی امیدوار شده ام.»

دوستدار شما، علی اصغر مشرفی

***

سیامک متناصری، متولد ۱۳۳۱ شماره ی شناسنامه ی ۸٤۳ صادره از تهران

«ساکن تهران، دانشجوی سال دوم رشته ی موسیقی و عضو دائم جمعیت خام خواران، بدین وسیله مختصراً شرح احوال خود را قبل و بعد از خام خواری اظهار میدارم. اینجانب بیش از یک سال و نیم است که خام خوار هستم، یعنی در اوائل بهمن ۱۳۵۲ به علت فشار بیماری های مختلف به خام خواری روی آوردم.

حدود دو سال قبل از این تاریخ به بیماری ورم معده که با دردهای متناوب همراه بود دچار شدم و پزشک که همواره مرا از خوردن سبزی و میوه ی خام و طبیعی منع میکرد، هیچ کمکی به بهبود درد من نکرد و بعد از گذشت هشت یا نه ماه، فاصله ی این دردها کمتر و شدت آنها بیشتر شد. بیخوابیِ خورد کننده و فشارهای عصبی نیز به آن اضافه شد که پس از مدتی قدرت هر نوع فعالیت را از من گرفت. در همین ایام، مدت چهل روز در بخش اعصاب بیمارستانِ *روزبه* به استراحت

پرداختم و نه تنها حال من خوب نشد، بلکه سردردهای من بیشتر و تبدیل به میگرن شد که به مدت یک سال، یعنی تا شروع به خام خواری، طول کشید و در این مدت یک سال به تدریج رو به شدت گذاشت. در این مدت دوبار، هر بار یک ماه تا چهل روز در دو بیمارستان خصوصی دیگر به مداوا پرداختم و هر بار با یک بهبودی مصنوعی و موقتی ناشی از مصرف داروهای مخدر و مسکن به خانه باز گشتم. هرگاه این قرصها و داروها را استفاده میکردم به حال ضعف، خواب آلودگی و بی جسمی می افتادم و اگر از آن ها استفاده نمی کردم به دردهای بدتر از اول گرفتار میشدم. سردرد، معده درد و بی خوابی مرا از پای در آورده بود و در بیست و چهار ساعت آرزوی یک ساعت خواب را داشتم. تا این که با خام خواری و فلسفه ی تغذیه ی طبیعی آشنا شدم. دیگر هرگز جز غذای خام گیاهی هیچ چیز نخوردم تا آن که در کمتر از ده روز دردهایم به مقدار نود درصد تسکین یافت و توانستم بخوابم و پس از یک ماه و نیم، دیگر اثری از بیماری در وجودم نبود، جز اندکی ضعف که آن هم به زودی بر طرف شد. به تدریج با کم کردن بیست کیلو وزن اضافه توانستم به ورزش و کار بپردازم و اکنون در سلامت کامل به زندگی ادامه می دهم و با آگاهی از این که بیماران در تمام دنیا به وسیله ی تغذیه ی طبیعی از بیماریها نجات پیدا کرده و می کنند، همواره سپاس گزاری بی پایان خود را به آرشاویر در آوانسیان تقدیم می دارم و آرزومندم که روزی نه چندان دور، افراد بشر از این کشف بزرگ تاریخی آگاه شوند و آن سپاس و قدردانی را که شایسته ی این مرد بزرگ است بر ایشان تقدیم کنند.»

با تقدیم احترام و با آرزوی موفقیت برای جمعیت خام خواران

***

«من در خانواده ای چشم به دنیا گشودم که بیماری ای به نام *پسوریازیس* در آن موروثی بود. پدرم، برادرم و مـن به این بیماری دچار شدیم.

نشانه ی این بیماری خارش های آزاردهنده ای است که در اثر خاراندن به صورت لکه های سیاهی در بدن در می آید و به تدریج گسترده تر میشود و سپس پوسته پوسته میشود که در این حال اگر باز خارانده شود، جایش زخم می شود. برای این بیماری داروهای کورتنی مانند پماد تریکور مصرف میشود.

پدر من که خود پزشک بود، انواع گوناگون داروها را برای معالجه بیماری خود، یعنی همین بیماری، مصرف کرده بود، اما نتیجه ای که میخواست به دست نیاورد. حتی چند بار هم برای درمان به اروپا رفت و یک بار هم تکه ای از گوشت او را برای آزمایش بریدند و رویش آزمایش کردند.

اما در مورد خودم، تا آنجا که به یاد دارم بیماری با من بود و از داروهای گوناگون تجویزی مصرف می کردم. وجود این بیماری را ابتدا در پشت گردنم حس کردم، با داروی دکتر متخصص مدتی اثر این بیماری محو شد. نمیدانم چه مدت گذشت که این بار بیماری در ناحیه پشت حدود کمر ظاهر شد. بعد به یک چشم راست و پس از آن به پلک چشم تغییر محل داد. برای چشمم از قطره ی آنتی سنتی که قطره ای است ضد خارش و ضد حساسیت و برای سایر جاهای بدنم از پماد تریکور استفاده کردم. بدین طریق تا مدتی بیماری بر طرف شد، ولی دوباره عود کرد. مضافاً این که اینبار

علاوه بر جاهای قبلی، بر پشت دستم هم ظاهر شد و این وضع همچنان ادامه داشت. وای به حالم، اگر روزی مصرف دارو را فراموش میکردم، چنان خارشی بدنم را میگرفت که لحظه ای امانم نمیداد. حدود یک سال و چند ماه پیش گیاه خوار شدم و یک سالی هم ادامه دادم. در این فاصله در مجله ی *دانشمند* چیزهایی درباره ی خام خواری به چشمم خورد ولی چون مطالب آن کامل و پیوسته نبود چیزی درباره ی خام خواری دستگیرم نشد و این بود که به همان گیاه خواری ساده و معمولی ادامه دادم. ولی در این مدت تغییر مهمی در بیماری خود ندیدم.

سه ماه پیش اتفاقاً کتاب خام خواری به دستم رسید که با کنجکاوی و دقت خارق العاده ای آن را خواندم و تصمیم گرفتم روش تغذیه ی خود را کاملاً عوض کنم و این تصمیم را هم اجرا کردم.

چند روز پس از خام خواری در یکی از مسافرت هایم، قطره و پماد را فراموش کردم و بدون مصرف آنها به مسافرتم ادامه دادم. با کمال تعجب دیدم که بیماری و خارش دیگر عود نکرد.

پس از حدود بیست روز که از شروع خام خواری میگذشت، عکس العمل در بدنم به صورت ترشح قطرات چرک از مجرای ادرارم شروع شد. هر روز ده دوازده قطره چرک خارج میشد، ولی به تدریج حالم بهتر از روز قبل میشد و خود را قوی تر، چابک تر و سرحال تر از روز قبل احساس میکردم. علاوه بر این، ناراحتی های لثه و دندان هایم که لق و پوسیده شده بودند، بوی تعفن دهان، بواسیر، ناراحتی اعصاب، تا حدودی ریزش مو، سستی، ناراحتی و بی خوابی نیز از میان رفتند. از وزنم هم در ابتدا ده کیلو کاسته شد، ولی اکنون پس از سه ماه تدریجاً دو کیلو به وزنم اضافه شده است.»

عشقی

***

«در فروردین ۱۳۵۳ نود کیلو وزن داشتم و مبتلا به سردرد و رُماتیسم مزمن بودم. از اثرات رماتیسم، دست چپم را به خوبی نمیتوانستم حرکت بدهم و قلبم ناراحت بود. دکترها تجویز کرده بودند که حتماً ماهی یک آمپول پنادور ۲۰۰۰۰۰ واحد تزریق نمایم و در این مورد خیلی تأکید کردند و گفتند که اگر آمپول نام برده تزریق نشود، رماتیسم عود خواهد کرد و برای قلب خطر جدی دارد. اکنون هجده ماه است که خام خوار مطلق هستم. بیست کیلو وزن کم کرده ام و ناراحتی قابل توجه ای ندارم. درباره ی خام گیاهخواری میگویم:

باش تا صبح دولتت بدمد   کین هنوز از نتایج سحر است»

کامبیز آبادیان، به تاریخ ۱۳۵٤/٦/۱۰

***

«همیشه در این فکر بودم که چرا به طور کلی بیماری فقط برای انسان وجود دارد و هیچ موجود زنده ی دیگری بیمار نمیشود و چرا انسان به ندرت به مرگ طبیعی میمیرد؟ اکثر انسانهای امروزی در اثر بیماری رنج میبرند و مرگ زودرس به سراغ انسانها می آید. در این زمان هر چه علم پزشکی و داروهای شیمیایی پیشرفت میکنند، طول عمر انسان نیز کمتر میشود. دو سال پیش برادرم

کتاب خام خواری را خرید و با خواندن آن کتاب خام خوار شد. من اوائل چون از مفاد آن اطلاعی نداشتم و همچنین کلاس ششم متوسطه بودم، آن کتاب را نخواندم. ولی بعد از آن یک سال پیش که من آن کتاب را خواندم، فهمیدم که انسان قرنهاست که در اشتباه به سر میبرد و هر چه زمان پیش میرود، زندگی مصنوعی تر و بیماریها بیشتر میشود و ما از زندگی دور افتاده ایم. بنابراین از همان زمان خام خواری را شروع کردم، البته قبل از خام خواری من هیچ گونه عارضه ای نداشتم ولی با خام خواری نیروی جوانیم دو برابر شد و هیچ گاه احساس خستگی نمیکنم و یک روزه به قله ی توچال میروم و اکنون از هر جوانی نیرومندتر هستم. خام خواری، انسان را عوض میکند و آن حالت قهر، کینه و جنگی که نزد پخته خواران وجود دارد در خام خواران وجود ندارد. تمام جنگها و کینه ورزی ها در اثر همین پخته خواری است، زیرا غذایی که پخته میشود... باشد روزی که تمام جهانیان خام خوار شوند و انسان از فقر، گرسنگی و جنگ نجات یابد.»

داریوش ابائیان، دیپلم طبیعی، متولد ۱۳۳۴ تهران

***

جناب آقای آوانسیان

«در حدود شش ماه پیش که با به دست آوردن کتاب خام خواری و مطالعه ی آن که حاوی مطالب بسیار ارزنده و آگاه کننده برای سالم زندگی کردن بود، به خصوص که دریافتم امراض و ناراحتی ها در اثر پخته خواری اند، تصمیم گرفتم پخته خواری را کنار گذاشته و در سلک خام گیاهخواران قرار بگیرم. اکنون مدت شش ماه است که خام گیاهخوار میباشم. البته لازم به یادآوری است که من مدت بیست سال مبتلا به میگرن بودم که هر هفته یا پانزده روز یک بار گریبان گیرم بود، دردی که قرار و آرام را از من ربوده بود.

خوشبختانه در شش ماه اخیر که به خام گیاهخواری گرویدم، این درد مرموز و نامرئی دست از سرم برداشته، دیگر آن آدم مبتلا به میگرن نیستم و آسایش و آسودگی که از این موضوع به من دست داده مرا بر آن داشت که سپاس قلبی خود را به حضور شما راهنمای خوب زندگی، به شما که با صرف وقت و تحمل مخارج سنگین و وقف زندگی خود برای ارشاد و راهنمایی مردم به سوی یک زندگی بدون ترس و دلهره از عوارض ناشی از پخته خواری در تلاش هستید، تقدیم دارم.

درودِ من و همه ی انسان هایی که با خام گیاهخواری از بسیاری از بیماری های متداولِ امروز که ناشی از پخته خواری است فاصله گرفته اند، به شما انسان ارزنده ی جامعه ی ما باد. موفقیت بیشتر شما در راهی که قدم برداشته اید، آرزوی قلبی همه ی ماست.»

امیرآباد شمالی، خیابان دوازدهم، کوی کیائی، کوچه ی مهرداد، پلاک ۴، تلفن: ۶۳۰۷۵۳

مهری عدالتی

***

«نام من محمد و شهرتم امانی نظام آبادی، شغلم کارمند و سنم چهل و سه سال، ساکن تهران هستم. تا اوایل سال ۵۱، نوع تغذیه از لحاظ خام یا پخته برایم تفاوت نداشت و طبق معمول نظیر سایر

افراد و بر حسب عادت غذای پخته میخوردم و خام خوردن من منحصر به مقداری میوه و سبزی بود. در اوایل سال ۵۱ کم کم در معده ی خود احساس درد نمودم و چون روز به روز بر شدت درد افزوده میشد، به اجبار به چند نفر پزشک متخصص مراجعه نمودم که پس از آزمایشات مکرر و عکس برداری تشخیص دادند که معده ام لیز شده و اثنی عشرم دارای زخم حاد است. فشار خونم در آن موقع ۱۶ و وزنم ۷۸ کیلو بود. طبق اظهار نظر پزشکان معالجم بایستی برای بهبود کامل لااقل شش سال تحت مداوا میبودم و ضمناً بایستی از خوردن میوه ی خام خودداری میکردم و غذای من منحصراً گوشت و کباب بود که کمی نان یا برنج هم تجویز شده بود. علاوه بر این بایستی یک سلسله داروهای مختلف مصرف مینمودم. قبل از آن هم از ناحیه ی زانوی چپ پای خود درد شدیدی میکشیدم که مرا از پیاده روی که تنها ورزش مورد علاقه ام میباشد باز داشته بود. در این موقع به وسیله ی یکی از همکاران اداری، کتابی به دستم رسید که عنوان آن خام خواری بود؛ من این کتاب را مطالعه کردم و چون مریض بودم، مطالب کتاب را با شک و تردید تلقی کردم ولی نمیدانم روی چه اصلی میل باطنی من بر انجام دستورات آن قرار گرفت و خام خواری را شروع نمودم. پس از چهل روز خام خواری و تحمل تدریجیِ ناراحتی های جسمی ناشی از امراض ذکر شده، به کلی درد معده و درد پای من بر طرف شد و سلامتی خود را باز یافتم. در حال حاضر وزن من به ۶۵ کیلو و فشار خونم به ۱۳ تقلیل یافته و کاملاً احساس راحتی و سبکبالی میکنم و از سلامتی خود کاملاً خوشحالم. بدیهی است در ایــن مورد به هیچ یک از دستورات پزشکان عمل نکرده و داروهایی را که آنها تجویز نموده بودند مصرف نکردم و بـر خلاف توصیه ی آنها شروع به خوردن میوه جات سبزیجات و انواع خشکبار خام کردم. بر اساس این تجربه که آن را بر روی خودم امتحان کردم و برای خودم به دست آوردم معتقدم که خام خواری، طبیعی ترین روش تغذیه ی انسان است و اگر معتقد باشیم که تمام پیشرفتهایی که در زمینه های مختلف نصیب بشر شده ناشی از تجزیه و آزمایش بوده، من توصیه میکنم شما هم قبل از آن که به ناراحتی و امراض گوناگون و وزن زیاد دچار شوید و سر و کار شما به پزشک و دارو بیفتد از همین امروز خام خواری را شروع کنید و در صورت لزوم برای تهیه ی غذاهایی که بدون استفاده از آتش تهیه میشوند به باشگاه خام خوران مراجعه کرده و راهنمایی شوید.»

محمد امانی نظام آبادی

***

آقای آوانسیان عزیز

«من یکی از دوستداران و طرفداران شما هستم چون از وقتی که کتاب گران بهای شما را خواندم، راز سلامتی و تندرستی را کشف کردم و الآن شخص سالمی هستم. اکنون به زمان قبل از خام خواری ام می پردازم:

بنده *مهوش اشتیاق* دارای شناسنامه ی شماره ی ۹۵۴ صادره از آبادان متولد ۱۳۲۱ هستم. سال ها از سر درد، معده درد و ناراحتی اعصاب رنج می بردم. به چند بیمارستان رجوع کردم، اکثراً میگفتند: ناراحتی من از اعصاب است و موقعی که در آبادان بودم گفتند از بوی گاز پالایشگاه آبادان است ولی به تهران هم که آمدم و سال ها در تهران بودم، باز هم همین آش بود و همین کاسه. خوابم

نیز کم شد و ناراحتی اعصابم شدت پیدا کرد. البته سر درد من از زمان خیلی جوانی شروع شد و با عکس برداری و معاینات مختلف نتوانستند بفهمند علت سر درد و ناراحتی که معده و گاهی پا دردهای شدید من چیست. بیشتر شب ها دستم خواب می رفت، با این که خیلی جوان بودم ولی این ناراحتی ها را داشتم. اما باور بفرمایید به جان عزیز شما دو هفته بیشتر از خام خواری من نگذشته بود، احساس سبکی، راحتی و تندرستی کردم. شب ها خیلی راحت به خواب می رفتم، از سر درد، پا درد، ناراحتی اعصاب، درد معده و خواب رفتن دست خبری نبود. البته اوایل خام خواری کمی ناراحتی یا به قول شما عکس العمل های جزئی در من پیدا شد، ولی زود از بین رفت و من حالا میفهمم که تازه شخص سالم با نیرو و بانشاطی شده ام. به خصوص پوست صورت من که اکثراً کدر شده و منافذی داشت، در اثر خام خواری روشن و شفاف شد، بطوری که هر کس به من میرسید میگفت چه جوان شده ای و چه پوستت خوب شده. از این ها گذشته دیگر وقت عزیزم را در آشپزخانه به سر نمی برم و همیشه ناراحتم که ای کاش من بیست سال پیش این موضوع را کشف کرده بودم، یعنی کتاب شما را خوانده بودم، ولی متأسفانه آن موقع در تهران نبودم و شما کتابتان را به تمام شهرها نفرستاده بودید. البته همین الآن راضی ام که این موضوع را دریافتم و خودم را و شاید بتوانم خانواده ام را با خوردن مواد گیاهی خام نجات دهم. همیشه برایتان آرزوی نیکی دارم و شما را یکی از عزیزترین موجودات روی زمین می دانم. برای شما خالق کتاب خام خواری، آرزوی عمر طولانی میکنم و میدانم کتاب شما نجات دهنده ی بشر است.»

مهوش اشتیاق، ۱۳۵٤/٦/۱۱

***

«آقای آوانسیان. از طرف من و خانواده ام و همه ی قره باقیها به شما و به خانواده ی شما، درودهای فراوان می فرستم. از شما خواهش میکنم قسمتی از وقت گرانبهای خود را به خواندن نامه من اختصاص دهید. من افتخار میکنم که شما برای آب و هوا و آفتاب تازه به مردم این دنیا بخشیدن از تمامی وقت و امکانات خود مضایقه نکرده اید.

دوم فوریه ۱۹۸۰ وقتی با اتوبوس از ایروان به آبویان و به خانه ی خود میرفتم متوجه شدم که در ردیف جلوی من جوانی نشسته و کتابی را ورق میزند، توانستم تیتر کتاب را که "خام خواری" بود بخوانم. نام این کتاب کنجکاوی مرا چنان بر انگیخت که خواستم حتماً این کتاب را داشته باشم، صد روبل پول داشتم، به این جوان پیشنهاد کردم که این کتاب را به من بفروشد ولی حاضر نشد؛ آدرس او را گرفتم و برای دوازده روز این کتاب را قرض گرفتم. تمام کتاب را از اول تا آخر با دست در یک دفتر نوشتم، عکسهای شما و آناهید را چاپ کردم و روی میز گذاشتم که همیشه نگاه کنم.

آوانسیان عزیز، من متولد ۱۹۱۳ هستم. بیماری مشخصی نداشتم ولی دارای بدن زائد با صد و ده کیلو وزن بودم و نبضم نود میزد، فوراً خام خوار مطلق شدم، بیست و هشت کیلو از وزنم را کم کردم و ضربان قلبم از نود به شصت رسید.

دو نوه ی من یکی نوزده ماهه و دیگری پنج ساله با من خام خواری میکنند. من بازنشسته هستم، تصمیم گرفتم وقت خود را به تبلیغ خام خواری اختصاص دهم. از دهی به دهی میگردم و در هر یک، پنج تا ده روز میمانم با دوستان قدیمی ملاقات میکنم و دنبال بیمارانی میگردم که آنها را با خام

خواری معالجه کنم. اکنون حدود سیصد و ده بیمار مشغول خام خواری هستند، آنها با هم سفره پهن میکنند و به شما درود می فرستند.

پزشکانی نیز هستند که بیشترشان با شما موافقند ولی گاهی سرسختانی پیدا میشوند که نمیخواهند حرفی بشنوند. وقتی من از مسافرت برگشتم دیدم صد و بیست نامه جمع شده است. از همه جا مرا دعوت میکنند که بروم آن ها را با خام خواری آشنا کنم. اکنون در آذربایجان هستم و خیال دارم به زودی به سیبری بروم و در آنجا فعالیت کنم.

آرشاویر جان انقلاب شما به قدری بزرگ است که همه ی کهنه ها باید باطل شود و حقیقت ظاهر گردد. نسل آینده مجسمه ی طلایی شما را خواهند ساخت ولی حالا آقایان در مطبوعات و رادیو تلویزیون با صحبت های پوچ و غلط، مردم را گیج میکنند و نمیخواهند حقیقت را اعلام کنند. بگذار آنها دارو بسازند و خودشان را در آن غرق کنند، مردم عاقل خودشان پزشک خود میشوند و بدون کمک آنها، سالم زندگی میکنند.»

با تقدیم احترام

س.س.هاروطونیان



آرشاویر دِر آوانسیان Arshavir Ter Hovannessian (Aterhov)



تصویر رنگی شده ی آناهید، در ۱۰ سالگی



تصویری رنگی شده از آناهید (Anahit) در سن 20 سالگی